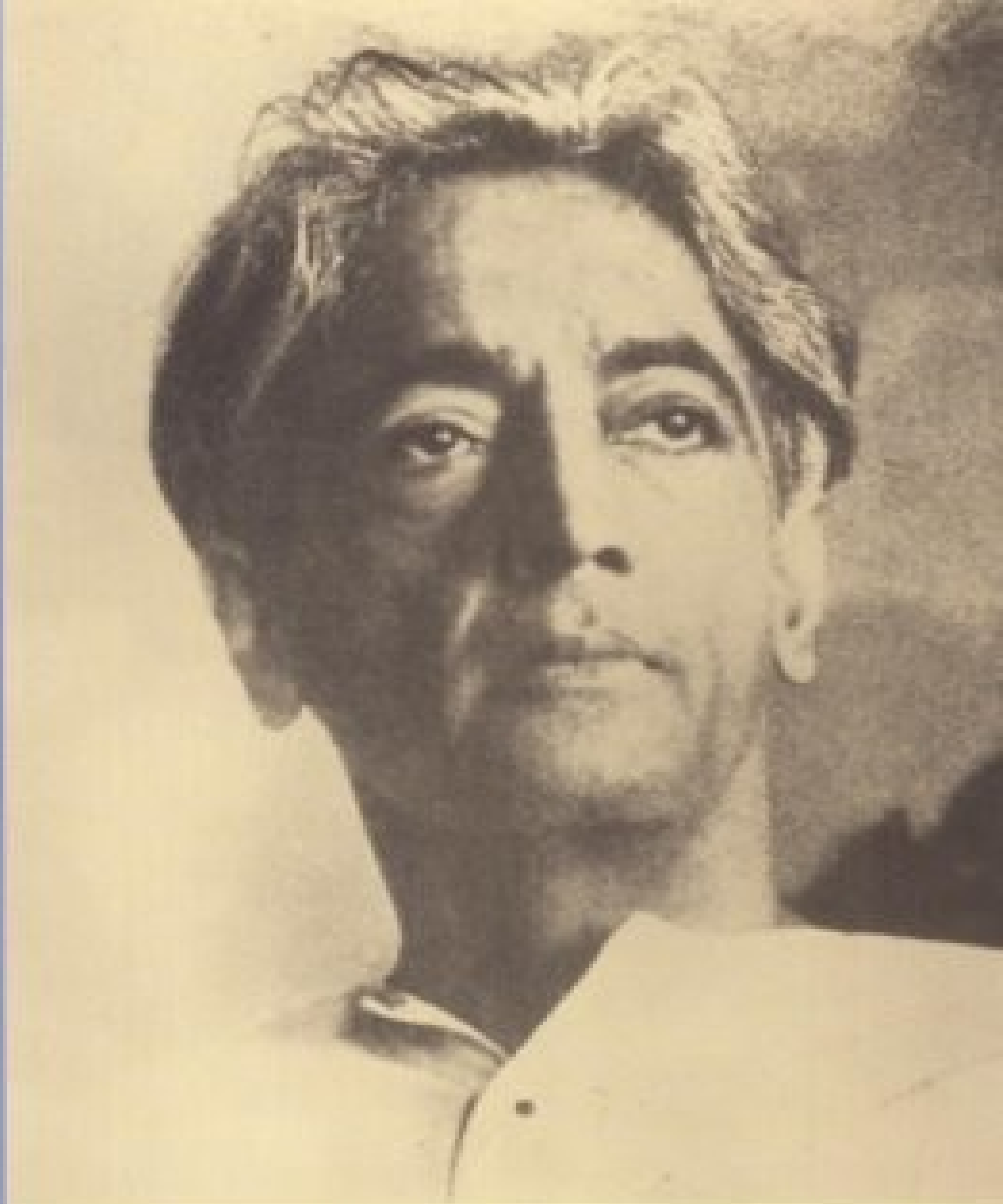
J. KRISHNAMURTI



SULL'AMORE E LA SOLITUDINE

ASTROLABIO

Jiddu Krishnamurti

Sull’amore e la solitudine

Titolo originale dell’opera: ON LOVE AND LONELINESS. (Harper San Francisco)

Traduzione di GIAMPAOLO FIORENTINI

ROMA ASTROLABIO MCMXCVI

Indice

Se non avete amore, qualunque cosa facciate, anche se correte dietro a tutti gli dei, se vi impegnate nell'attività sociale, se soccorrete i poveri, entrate in politica, scrivete libri e poesie, sarete sempre uomini morti. Senza amore, i vostri problemi non faranno che aumentare e moltiplicarsi all'infinito. Ma con l'amore, qualunque cosa facciate, non

incontrerete rischi, non causerete conflitto. Perché l'amore è l'essenza della virtù.

Bombay, 21 febbraio 1965

Prefazione

Jiddu Krishnamurti è nato in India nel 1895. A tredici anni fu prescelto dalla Società Teosofica, che vide in lui il veicolo del “maestro del mondo” di cui era stato annunciato l’avvento. In breve tempo Krishnamurti si rivelò un insegnante energico, poco incline ai compromessi e difficilmente classificabile, i cui scritti e discorsi non si legavano a nessuna religione specifica e non appartenevano né all’Oriente né all’Occidente, ma erano rivolti al mondo intero. Ripudiando con fermezza l’immagine messianica, nel 1929 sciolse con una decisione sofferta la vasta e ricca organizzazione che gli era stata creata attorno, dichiarando che la verità è “una terra senza sentieri” e che non si può raggiungerla attraverso una religione istituzionalizzata, una filosofia o una setta.

Per tutta la vita Krishnamurti rifiutò incessantemente l’immagine del guru che molti cercarono di cucirgli addosso. Continuò ad attrarre grandi folle in tutto il mondo senza avocare mai nessuna autorità per se stesso, senza volere discepoli, e parlando sempre da individuo a individuo. Al cuore del suo messaggio sta l’aver compreso che non si può produrre nessun vero cambiamento nella società senza la trasformazione della coscienza individuale. La necessità della comprensione individuale e quella degli effetti limitanti e settari dei condizionamenti religiosi e nazionalistici sono i punti sottolineati con più insistenza.

Inoltre, Krishnamurti ha sempre indicato l’urgenza dell’apertura di quell’“ampio spazio mentale in cui risiede un’energia inimmaginabile”. Proprio questa è la scaturigine della sua creatività e la chiave della capacità di catalizzare un’enorme varietà di persone.

Krishnamurti ha parlato in tutto il mondo fino alla morte, avvenuta a novant’anni nel 1986. Le sue conferenze, i dialoghi, i diari e le lettere riempiono sessanta volumi e centinaia di cassette. Da questo ampio corpus di insegnamenti è stato estratto il materiale che costituisce i volumi. monografici di questa collana. Ogni libro tratta un argomento particolarmente significativo per la nostra vita.

Madras, 16 dicembre 1972

Parlando insieme di questi problemi, che sono i problemi della nostra vita quotidiana, penso che dobbiamo tener presente che stiamo cercando assieme, che stiamo facendo insieme un viaggio all'interno di problemi esistenziali molto complessi. Per cercare insieme deve esserci una certa intensità, una qualità della mente che non è legata a nessun particolare credo o conclusione preconcetta, ma che è disposta a spingersi molto in là, non nel tempo ma in profondità.

Stiamo studiando assieme se sia possibile portare ordine nei nostri rapporti quotidiani. Tutta la società, infatti, è rapporto. Il rapporto tra voi e me, tra me e un altro, è la struttura stessa della società. Ovvero, il rapporto è la struttura e la natura della società. La sto mettendo in termini molto, molto semplici. Se non c'è ordine in quel rapporto, e oggi non ce n'è affatto, ogni azione risulta non solo contraddittoria, ma causa di una grande quantità di dolore, danno, confusione e conflitto. È importante, non lasciate parlare soltanto me, condividiamo insieme, perché stiamo facendo un viaggio insieme, forse mano nella mano, con affetto, con stima reciproca. Se vi limitate a stare seduti ad ascoltare passivamente delle parole o una conferenza, non potremo fare il viaggio assieme, mano nella mano. Perciò osservate la vostra mente, il vostro rapporto (non importa con chi: vostra moglie, i figli, i vicini, il vostro

governo) e guardate se c’è ordine in esso. Perché l’ordine è necessario, la precisione è necessaria. L’ordine è virtù, l’ordine è così scientifico, così puro e completo, e vogliamo scoprire se un tale ordine esiste.

Nessuno può vivere senza rapporti. Potete ritirarvi su una montagna, diventare monaci o sannyasi, vagare da soli nel deserto, ma continuerete a essere in relazione. Non potete eludere questa realtà fondamentale. Non potete esistere nell’isolamento. La mente può pensare di esistere in isolamento, o di creare uno stato di isolamento, ma anche in questo isolamento continuerete a essere in relazione. La vita è rapporto, vivere è rapportarsi. Non potremmo vivere se ognuno di noi erigesse attorno a sé un muro e sbirciasse fuori di tanto in tanto. Inconsciamente, profondamente, anche dietro il muro siamo in relazione. Non penso che abbiamo dato molta attenzione al problema del rapporto. I vostri libri non parlano del rapporto: parlano di Dio, di pratiche e metodi; parlano di come respirare, dicono di non fare questo o quello, ma mi dicono che il rapporto non è neppure menzionato...

Il rapporto implica responsabilità, esattamente come la libertà. Essere in relazione è vivere, è la vita, è l’esistenza. Se c’è disordine nei nostri rapporti, tutta la nostra società, la nostra cultura si sfascia, ed è appunto ciò che sta accadendo oggi.

Che cos’è dunque l’ordine, che cos’è la libertà e che cos’è il rapporto? Che cos’è il disordine? Quando la mente comprende profondamente, interiormente, cosa crea il disordine, da questa intuizione, da questa consapevolezza, da questa osservazione si produce naturalmente l’ordine. Non si tratta di tracciare un modello precostituito di ordine, un’idea a cui tutti siamo stati educati, un modello presentato dalle religioni e dalle culture che ci dice che

cosa l’ordine è o dovrebbe essere. La mente ha cercato di adeguarsi a un ordine, che fosse culturale, sociale, legale o religioso; ha cercato di adeguarsi ai modelli stabiliti dalla società, dai politici e dagli educatori. Per me questo non è ordine, perché implica conformismo, e dove c’è conformismo c’è disordine. Dove c’è accettazione di un’autorità, c’è disordine. Dove c’è contrapposizione, competizione con gli altri, paragone con gli altri, c’è disordine. Vi spiegherò perché.

Perché la vostra mente si adegua? Ve lo siete mai chiesti? Siete consapevoli di adeguarvi a un modello? Non importa quale modello, se l’avete scelto voi o se vi è stato imposto. Perché ci adeguiamo continuamente? Dove c’è conformismo non può esserci libertà, è ovvio. Eppure la mente è sempre alla ricerca della libertà; più è intelligente, sveglia e consapevole, maggiore è la domanda di libertà. Invece si adegua, imita; perché nel conformismo, nell’adesione a un modello, c’è più sicurezza. È evidente. Tutti i vostri comportamenti sociali derivano dall’idea che adeguarsi è meglio. Anche se avete studiato all’estero, se siete importanti scienziati o uomini politici, avete una maledetta paura che, se non frequentate il tempio o non vi comportate come vi è stato insegnato, vi capiterà qualcosa di male. E così, vi adeguate. Che cosa avviene nella mente conformista? Sforzatevi di osservarlo. Che cosa accade alla vostra mente quando vi adeguate? Per prima cosa c’è il totale diniego della libertà, il totale diniego del modo di percepire, il totale diniego della ricerca personale. Nel conformismo c’è paura, giusto? Sin dall’infanzia la mente è stata educata all’imitazione, ad adeguarsi ai modelli stabiliti dalla società: dare gli esami, laurearsi, se siete fortunati trovare un lavoro, sposarvi, ed ecco fatto. Accettate questo modello, perché non uniformarvi vi fa paura.

Così, dentro di voi avete negato la libertà, dentro avete paura, dentro sentite di non essere liberi di cercare, di investigare, di interrogare. E ciò crea disordine nei nostri rapporti. Stiamo cercando di scendere in profondità dentro questo fenomeno, di averne una genuina comprensione, di vederne la verità. È la percezione della verità che libera la mente, non una pratica o un'indagine, ma la reale percezione che "è così".

Siamo noi che mettiamo disordine nei rapporti, tanto interiormente che esteriormente, attraverso la paura, il conformismo e il confronto, che è competizione. Il nostro rapporto è in disordine, non solo con le persone, comprese le più intime, ma anche con il mondo. Se vediamo con chiarezza il disordine, non all'esterno ma dentro di noi, profondamente in noi, da questa percezione scaturisce l'ordine. Allora non dovremo più vivere uniformandoci a un ordine che ci viene imposto. L'ordine non ha un modello, non è un programma: nasce dalla comprensione del disordine. Più vedete il disordine nei rapporti, più ci sarà ordine. Per far questo, dobbiamo scoprire che cos'è il rapporto con gli altri.

Che cos'è per voi il rapporto con gli altri? Avete un vero rapporto, o siete solo in rapporto con il passato? È il passato, con le immagini, le esperienze e le nozioni che gli sono collegate, che produce ciò che chiamate "rapporto". Il conosciuto causa disordine nel rapporto. Io sono in rapporto con voi. Sono vostro figlio, vostro padre, vostra moglie, vostro marito. Siamo vissuti assieme, voi mi avete fatto del male e io ho fatto del male a voi. Mi avete sgridato, mi avete minacciato, mi avete picchiato, avete sparlato di me alle mie spalle e mi avete detto in faccia cose terribili. Posso essere vissuto con voi dieci anni o due giorni, ma i ricordi rimangono: ferite, irritazioni, piacere sessuale,

incomprensioni, parole brutali, e così via. Tutto è registrato nelle cellule cerebrali della memoria. Così il mio rapporto con voi si fonda sul passato. Il passato è la mia vita. Se osservate, vedrete quanto la vostra mente, la vostra vita e tutte le vostre azioni siano radicate nel passato. Un rapporto radicato nel passato crea per forza disordine. Il conosciuto crea disordine nei rapporti. Se mi avete ferito, lo ricordo. Mi avete ferito, ieri o la settimana scorsa, e rimane nella mia mente. È il conosciuto che io ho di voi. Il conosciuto impedisce il rapporto, il conosciuto genera disordine nei rapporti. La domanda è: quando mi ferite, mi adulate o mi scandalizzate, può la mente liberarsene immediatamente, senza registrarlo? Avete mai fatto la prova?

Com'è bella questa luna tra le foglie, il gracchiare dei corvi e questo chiarore serale! Questa straordinaria luna tra gli alberi è qualcosa di stupefacente. Guardatela, gioitene.[1]

Supponiamo che ieri mi abbiano rivolto parole dure e non veritiere. Le parole vengono registrate dalla mente che associerà quella certa persona con quel certo ricordo, e agirà in base a questo ricordo. Quando, in un rapporto, la mente agisce in base al ricordo di quell'insulto, di quelle parole dure, di quelle accuse non vere, il conosciuto porta disordine nel rapporto. Ma può la mente non registrare l'insulto o la lode nel momento stesso in cui accadono? Per me, infatti, la cosa più importante della vita è il rapporto. Senza rapporto c'è per forza disordine. Una mente che vive nell'ordine, nell'ordine totale, che è la forma più alta dell'esattezza scientifica, non consente neppure per un istante che il disordine getti la sua ombra su di lei. Questo disordine nasce quando la mente agisce nei rapporti in base al conosciuto. Può la mente non registrare un insulto o una

lode, naturalmente rimanendo consapevole che l’insulto o la lode ci sono stati fatti? Può esserne consapevole senza registrarli, in modo da essere sempre sgombra, sana e intera nel rapporto?

Siete interessati a questo punto? Vedete, è il problema più importante della vostra vita: come vivere una vita di relazione in cui la mente non sia mai ferita, non sia mai distorta. È possibile? Abbiamo posto una domanda impossibile. Essendo una domanda impossibile, dobbiamo trovare una risposta impossibile. Infatti ciò che è possibile è mediocre, è morto, finito. Se invece ponete una domanda impossibile, la mente sarà costretta a trovare una risposta. Ci riuscirà? È l’amore. La mente che non registra gli insulti e le lodi sa che cos’è l’amore.

Ma può la mente non ricordare mai, assolutamente mai, un insulto o una lode? È possibile? Se trovate la soluzione, avete risolto il problema dei rapporti. Noi viviamo nel rapporto. Il rapporto non è una teoria, ma una realtà quotidiana, di ogni giorno. Andiamo al lavoro, poi torniamo a casa e facciamo l’amore o litighiamo con nostra moglie, e in tutto ciò siamo sempre in rapporto. Se non c’è ordine nel rapporto tra voi e un altro, o molti altri, create una cultura che alla fine produrrà disordine, come stiamo facendo ora. Ecco perché l’ordine è assolutamente necessario. Per trovarlo, può la mente che è stata insultata, ferita, maltrattata, che ha ricevuto parole dure, non trattenerle neppure per un secondo? Nel momento stesso in cui le trattenete, vengono registrate, e già lasciano un’impronta sulle cellule cerebrali. Considerate la difficoltà di questa domanda: la mente può riuscire a conservarsi totalmente innocente? Una mente innocente è una mente incapace di venir ferita. Siccome è incapace di venir ferita, è anche incapace di ferire. È possibile? La mente ha subito ogni tipo di influsso, di situazione, di danno, di sfiducia. Ma può la

mente non registrare e rimanere innocente, sempre sgombra? Scopriamolo assieme.

Lo scopriremo chiedendoci che cos'è l'amore. L'amore è un prodotto del pensiero? L'amore appartiene al tempo? L'amore è il piacere? L'amore può venire allenato, coltivato, costruito dal pensiero? Indagando questo punto, occorre farsi la seguente domanda: l'amore è il piacere, sessuale o di qualunque altro tipo? La nostra mente è alla continua ricerca del piacere. Ieri ho mangiato bene, il piacere del cibo è stato registrato, e domani ne voglio ancora, ne voglio di più, ne voglio di migliore. Mi è piaciuto il tramonto, la luna tra le foglie, un'onda sulla superficie del mare. La bellezza piace, ci dà grande piacere. La mente lo registra e vuole riprovarlo. Il pensiero pensa al sesso, lo ripensa, lo rimugina, vuole ripeterlo: ed è questo che chiamate amore. È vero? Non vergognatevi di parlare del sesso, fa parte della vita. Lo avete reso odioso perché avete negato ogni altra libertà salvo quella sessuale.

Dunque, l'amore è piacere? L'amore è creato dal pensiero, così come il piacere? L'amore è invidia? Può amare una persona invidiosa, avida, ambiziosa, violenta, conformista, integrata, in totale disordine? Quindi, che cos'è l'amore? Naturalmente, non è nulla di tutto ciò. Non è il piacere. È importante capire l'importanza del piacere. Il piacere è alimentato dal pensiero, perciò il pensiero non è amore. Il pensiero non può coltivare l'amore. Può coltivare, e lo coltiva, il perseguimento del piacere, così come fa la paura, ma il pensiero non può creare l'amore né produrlo. Guardate la verità. Guardatela, e getterete ogni ambizione, ogni avidità. Attraverso la loro negazione arriverete a questa cosa straordinaria chiamata amore, che è la cosa più vera.

Il disordine nei rapporti rivela che non c’è amore, e questo disordine c’è fin tanto che c’è conformismo. Una mente che si adegua a un modello di piacere, o a ciò che pensa essere amore, non saprà mai cos’è l’amore. Ma la mente che ha visto l’enormità del disordine perviene a un ordine che è virtù, e che quindi è amore. Sta a voi metterlo in pratica nella vostra vita. Se non vivrete così sarete sempre infelici, schiavi del disordine sociale e trascinati dalla corrente. Solo chi esce da questa corrente sa che cos’è l’amore, che cos’è l’ordine.

Dalla trascrizione del discorso tenuto a Madras il 16 dicembre 1972,

Brockwood Park, 11 settembre 1971

Se vogliamo trovare qualcosa di davvero umano, non dobbiamo partire già da una certa libertà? Per esaminare un problema complesso come l'amore, dobbiamo arrivarci liberi da tutti i pregiudizi, le idiosincrasie, i preconcetti e le aspettative riguardo a ciò che vorremmo fosse l'amore (che siano pregiudizi dell'epoca vittoriana o dell'epoca moderna!). Dobbiamo mettere da parte tutto ciò, se ci riusciamo, per esaminare. Altrimenti ci confonderemo, sprecheremo tutta la nostra energia nel sostenere o nel negare un'idea, secondo i nostri condizionamenti individuali. Esaminando il problema dell'amore, vediamo l'importanza di scoprire il senso, il significato e le profondità che questa parola evoca o non evoca? Non dovremmo cominciare chiedendoci se sia possibile liberare la nostra mente dalle conclusioni che ha proiettato su questa parola? È possibile liberare la mente, affrancarla dai pregiudizi, dai preconcetti e dalle conclusioni più profondamente radicate? Per poter indagare assieme che cosa sia l'amore dobbiamo avere una mente molto ricettiva, e non possiamo avere una mente sgombra e ricettiva se manteniamo le opinioni e i pregiudizi che ci dicono che cosa dovrebbe o non dovrebbe essere l'amore. Se vogliamo esaminare la mente, la nostra indagine deve iniziare dalla libertà, non libertà da qualcosa, ma la libertà di guardare,

osservare e scoprire la verità. Potrete riprendere i vostri pregiudizi, le vostre vanità personali e le vostre conclusioni più tardi, ma ora possiamo metterle da parte per un momento e continuare il nostro esame in piena libertà?

Sono molti gli aspetti coinvolti: il sesso, la gelosia, la solitudine, l'attaccamento, la compagnia, il piacere e quindi anche la paura.

Non sono tutti aspetti compresi in quell'unica parola? Comincerei dal piacere, perché gioca una parte fondamentale nell'amore. Molte religioni rinnegano il sesso, affermando che una persona schiava dei piaceri sensoriali non potrà mai comprendere la verità, Dio, l'amore, la cosa ultima e incommensurabile. È un condizionamento religioso comune al cristianesimo, all'India e anche al buddhismo. Affrontando il problema di che cosa sia l'amore, dobbiamo essere coscienti dei condizionamenti ereditati dalla nostra cultura, che vanno dalle varie forme di repressione, vittoriane e moderne, a un atteggiamento totalmente permissivo nei confronti del sesso.

Il piacere gioca un ruolo importantissimo nella nostra vita. Se avete parlato con una qualunque persona cosiddetta disciplinata, intellettuale e religiosa (io non li chiamerei religiosi, ma vengono chiamati così), saprete che la castità è uno dei suoi maggiori problemi. Potreste pensare che si tratti di un problema irrilevante, che la castità non abbia nessun significato nel mondo moderno, e non discuterla nemmeno. Sarebbe un peccato, perché uno dei problemi sta appunto nel capire che cos'è la castità. Per esaminare il problema dell'amore, dobbiamo avere una mente ampia e profonda che vuole conoscere, e non si limita solo ad afermazioni teoriche. Perché il piacere ha una parte tanto importante nella nostra vita? Non sto dicendo che sia giusto o sbagliato, stiamo indagando. Non faccio

nessuna affermazione sulla legittimità del sesso e del piacere. Ma perché il piacere ha un ruolo così importante in qualunque nostra azione? È uno dei nostri bisogni fondamentali, ma per quale motivo ha assunto proporzioni tanto gigantesche, non solo in Occidente dov'è così sfacciato e volgare, ma anche in Oriente? È uno dei nostri maggiori problemi. Perché? Le religioni, le cosiddette religioni, e i sacerdoti l'hanno messo al bando. Se volete cercare Dio, dicono, dovete far voto di celibato. In India conosco un monaco, una persona molto seria, uno studioso, un intellettuale. A quindici o sedici anni rinunciò al mondo e fece voto di celibato. In seguito (io lo conobbi che aveva circa quarant'anni) rinunciò ai voti e si sposò. Da allora ebbe vita durissima, perché la cultura indiana ritiene spaventoso rinunciare ai voti. Lo ostracizzarono e gli resero la vita difficile. Questa è la mentalità della maggior parte della gente. Perché il sesso ha assunto un'importanza così sproporzionata?

C'è il problema della pornografia, la totale libertà di leggere, stampare e far vedere tutto il possibile, e questo allo scopo di lucrare dalla repressione. Sapete che è un fenomeno mondiale. Che cos'ha a che vedere l'amore con tutto ciò? Che cosa significa tutto questo: amore, sesso, piacere e castità? Vi prego di non sottovalutare questa parola, a cui gli uomini hanno assegnato tanta importanza: vivere una vita di castità. Cerchiamo di scoprire perché, nel corso delle epoche, l'uomo ha assegnato al sesso un posto così importante nella vita, e perché ci sono tante resistenze contro di essa. Non sappiamo ancora quale sarà la risposta...

Uno dei fattori non è forse la totale libertà dell'atto sessuale? Intellettualmente noi siamo imitatori, intellettualmente non siamo creativi, intellettualmente siamo di seconda o terza mano: ripuliamo quello che hanno

detto gli altri, pensiamo piccoli pensieri. Non siamo attivi, creativi, vivi e liberi. E, emotivamente, non abbiamo passioni, non abbiamo profondi interessi. Possiamo entusiasmarci, ma ci passa presto. Non abbiamo una passione duratura, la nostra vita è meccanica, è routine quotidiana. Poiché la nostra vita è una serie di reazioni ripetitive e meccaniche, in senso intellettuale, tecnologico ed emotivo, è naturale che questa diversa attività acquisti un'importanza straordinaria. Se avessimo libertà intellettuale, se avessimo una passione profonda, se avessimo in noi il fuoco, il sesso troverebbe la sua giusta collocazione e sarebbe assai meno importante. Non lo investiremmo di valori così spropositati, nel tentativo di raggiungere, attraverso il sesso, il nirvana o magari l'unità con l'umanità intera. Sapete benissimo tutto ciò che speriamo di trovarci!

Può la mente trovare la libertà? Può la nostra mente essere enormemente viva, chiara, ricettiva? (E non sto parlando della ricettività che mediamo dagli altri, dai filosofi, dagli psicologi e dai cosiddetti maestri spirituali che non sono per niente spirituali). Dove ci sia una profonda, appassionata libertà, il sesso è ricondotto al suo giusto posto. Che cos'è allora la castità? Ha un ruolo nel la nostra vita? Che cosa significa la parola "casto", non solo la definizione del dizionario, ma il suo significato profondo? Che cosa si gnifica avere una mente assolutamente casta? Credo che dobbiamo esaminarlo, perché forse è davvero importante.

Se siamo consapevoli dell'intero processo della mente (senza divisione tra un osservatore che osserva e la mente, creando per ciò stesso un conflitto tra osservatore e osservato), non vediamo forse il continuo formarsi di immagini; di ricordi di momenti piacevoli, disgrazie, incidenti e offese; e tutte le impressioni, le influenze e le

pressioni? La nostra mente ne è affollata. La mente pensa al rapporto sessuale, lo immagina, se lo raffigura, alimenta le emozioni evocative, e si eccita. Questa non è una mente casta. Una mente casta non ha immagini, non ha rappresentazioni. Questa mente è sempre innocente. La parola "innocente" indica una mente che non si lascia ferire e che non ferisce, incapace di ferire e di venire ferita, eppure totalmente vulnerabile. Questa è una mente casta. Chi ha fatto voto di castità non è per niente casto: lotta incessantemente con se stesso. Conosco molti monaci, tanto in Occidente che in Oriente, e quante torture si infliggono per trovare Dio! La loro mente è aggrovigliata, tormentata.

Tutto ciò è compreso nel piacere. Dove si colloca il piacere rispetto all'amore? Qual è il rapporto tra la ricerca del piacere e l'amore? Apparentemente vanno assieme. Le nostre virtù si fondano sul piacere, la moralità è basata sul piacere. Potremmo dire che ci si arriva attraverso il sacrificio (che dà piacere!) o attraverso la resistenza, che è comunque il piacere di un ottenimento. Dov'è allora il confine, se c'è, tra piacere e amore? Le due cose vanno assieme, strettamente intrecciate, o sono separate? L'uomo ha detto: "Ama Dio, e questo amore non ha niente a che fare con l'amore profano". Sapete che è stato sempre un problema, a partire non solo dalla storia documentata, ma dall'inizio dei tempi. Dov'è la linea divisoria, oppure non c'è nessuna divisione? Ma l'uno non è l'altro, e se inseguiamo il piacere, come quasi tutti facciamo (in nome di Dio, in nome della pace, in nome delle riforme sociali), che posto ha l'amore in questa ricerca?

Dobbiamo approfondire queste domande: che cos'è il piacere, la soddisfazione, la gioia? La beatitudine è collegata al piacere? Non rispondete subito sì o no, cerchiamo di scoprirlo. Guardate un albero, una nuvola, un riflesso sull'acqua, un tramonto, l'ampia distesa del cielo, la

bellezza del viso di un uomo, di una donna o di un bambino. Nel piacere di ammirare qualcosa di veramente bello c'è una grande soddisfazione, c'è un vero apprezzamento di qualcosa di straordinario, nobile, limpido, amabile. Se negate il piacere, negate anche la bellezza. E le religioni l'hanno negato. Mi hanno detto che, in Occidente, solo in epoca recente i paesaggi sono stati ammessi nella pittura religiosa, mentre in Cina e in tutto l'Oriente le immagini di alberi e paesaggi sono sempre state considerate elevate e religiose.

Perché la mente cerca il piacere? Non si tratta di stabilire se sia giusto o sbagliato, ma di scoprire qual è il meccanismo del piacere. Se vi dichiarate contro o a favore, ci blocchiamo, ma se indaghiamo realmente insieme il principio, il meccanismo del movimento del piacere, forse capiremo che cos'è la vera soddisfazione. Che cosa sono la gioia e la beatitudine dell'estasi? L'estasi è collegata al piacere? Può la gioia diventare piacere?

Qual è il meccanismo del piacere? Perché la mente lo insegue con tanta insistenza? Non è possibile impedire la percezione: la vista di una bella casa, il sole che tramonta sul verde di un prato, il deserto senza neppure un filo d'erba o la vastità del cielo. Non possiamo impedirci di vedere, e vedere tutto ciò è piacevole, gradevole, non è vero? Vedere un bel viso (non solo un viso dai tratti regolari, ma un viso con una profondità, una sua bellezza, con una qualità di intelligenza e di vitalità), vedere un simile viso è una meraviglia, e questa percezione è gradevole. Ma quando il gradevole diventa piacere? Ammirate una scultura di Michelangelo, ed è una cosa straordinaria. Non il soggetto, ma la qualità della scultura. La sua percezione è gradevole, ci dà piacere. Vi allontanate, ma la mente trattiene l'immagine: iniziano i pensieri. Vi ripetete di aver visto proprio una bella cosa. Mentre la guardavate era

presente una forte sensazione, la sensazione di percepire qualcosa di meraviglioso; poi il pensiero ricorda, rammemora, rammenta il piacere provato ammirando la scultura. Così il pensiero crea il piacere, fornisce vitalità e continuità a ciò che avveniva mentre ammiravate la scultura. Ecco come il pensiero diventa il responsabile della ricerca del piacere. Non me lo sto inventando, potete osservarlo anche voi. Guardate uno splendido tramonto, e più tardi dite: "Come vorrei rivederlo!". Mentre lo guardavate, non c'era piacere. Stavate guardando qualcosa di straordinario, pieno di luce, di colori e di intensità. Poi, passando ad altre cose, la mente dice: "È stata una cosa bellissima. Vorrei vederne un'altra così bella". Ecco come il pensiero perpetua quella cosa come piacere. È questo il meccanismo? E poi, che cosa avviene? Avviene che non rivedrete mai più il tramonto, mai più!, perché il ricordo di quel tramonto rimane, e sarà sempre il vostro termine di paragone. Così non vedrete mai più qualcosa di totalmente nuovo.

La domanda è: si può guardare un tramonto o un bel viso, si può avere un'esperienza sessuale o qualunque altra esperienza ed esaurirla senza portarla con sé, sia essa un grande piacere, un grande dispiacere, un grande dolore fisico o psicologico? Potete ammirare la bellezza e metterle fine, metterle totalmente fine, senza caricarvela addosso e immagazzinarla per domani, per il mese prossimo, per il futuro? Se la immagazzinate, il pensiero comincia a giocarci. Il pensiero è l'immagazzinamento di un evento, di un dolore, di una sofferenza o di una soddisfazione. Come si può fare, non per reprimere, ma per essere consapevoli di tutto questo processo senza lasciare che il pensiero si metta in moto?

Io voglio vedere i tramonti, voglio guardare gli alberi, pieni della bellezza di questa terra. La terra non è solo mia

o solo vostra: è nostra. Non appartiene agli inglesi, ai russi o agli indiani; è la terra su cui tutti viviamo, senza tutte queste frontiere, senza queste orribili guerre bestiali, senza questi mali inflitti agli uomini. Io voglio ammirarla. Avete mai visto un boschetto di palme su un colle solitario? Che cosa meravigliosa! O un albero solitario in un campo... Io voglio vederlo, voglio godermelo, ma non voglio ridurlo a un piccolo piacere meschino. E il pensiero lo riduce proprio a questo.

Come può il pensiero attivarsi quando è necessario, e non attivarsi quando non lo è? È possibile solo se c'è vera consapevolezza, consapevolezza dell'intero meccanismo del pensiero, della struttura e della natura del pensiero, di quando serve (in modo logico, utile, e non nevrotico o egoistico) e di quando non serve. Quindi, che cosa sono la bellezza e il pensiero? È l'intelletto che percepisce la bellezza? L'intelletto può descrivere, riprodurre, copiare e fare innumerevoli cose, ma la descrizione non è la cosa descritta. Potremmo parlarne all'infinito...

Quando comprendiamo la natura del piacere, che cos'è l'amore? L'amore è gelosia? L'amore è possessività? L'amore è dominio, attaccamento? Sapete come vanno le cose: la donna che domina l'uomo, o l'uomo che domina la donna. L'uomo è a caccia di determinate cose: è ambizioso, avido, invidioso, vuole la posizione, il prestigio. Sua moglie dice: "Per amor di Dio, lascia perdere questesciocchezze, cambiamo modo di vivere". Tra i due si crea una frattura, anche se dormono nello stesso letto. Può esserci amore dove c'è ambizione, quando ognuno dei due insegue i propri piaceri personali?

Allora, che cos'è l'amore? Ovviamente, non potrà mai presentarsi finché sarà presente ciò che non è amore: l'ambizione, la competizione, il desiderio di diventare. La

nostra vita è così: vogliamo diventare famosi, gratificarci, conoscere sempre più cose, diventare scrittori, pittori, qualcosa di sempre più importante. Lo vogliamo tutti. Ma, se siamo così, potremo conoscere l'amore? Ci può essere amore in una persona che agisce unicamente per il proprio vantaggio, non solo nelle piccole cose, ma identificandosi con lo stato, con Dio, con l'attività sociale, con la nazione e con tutta una serie di credenze? Ovviamente, no. Eppure è proprio questa la trappola in cui andiamo a cacciarci. È possibile diventare consapevoli di questa trappola, non solo perché qualcun altro ce lo dice, ma realmente consapevoli della trappola in cui siamo caduti e infrangerla? Questa è la vera rivoluzione, non la follia rivoluzionaria delle bombe e delle riforme sociali. Anche se le riforme sociali sono necessarie, le bombe no.

L'amore si scopre, o ci si capita sopra inconsciamente, senza volerlo, quando non c'è più ciò che non è amore. Viene quando comprendiamo realmente la natura del piacere, e il modo in cui il pensiero distrugge la cosa stessa che ci ha dato gioia. La gioia non può venir prodotta dal piacere. La gioia viene naturalmente, accade, come la felicità. Ma appena dite: "Come sono felice!", non siete più felici.

Che cos'è l'amore nei rapporti umani? Che posto occupa nelle relazioni interpersonali? Occupa un posto? Noi dobbiamo vivere insieme, dobbiamo cooperare insieme, dobbiamo fare figli insieme. Una persona che ama, può mandare un figlio alla guerra? È un problema vostro. Avete dei bambini e li educate per prepararli alla guerra, per prepararli a uccidere. Rendetevene conto! Che cos'è dunque l'amore, e che rapporto ha con la vita umana? Penso che a questa domanda si possa rispondere realmente, e non solo a parole o in teoria, solo quando viene compresa la natura del piacere, del pensiero e del desiderio

di diventare. Allora scoprirete una forma completamente diversa di rapporto.

Agli studenti della scuola del Rajghat, 19 dicembre 1952

Abbiamo discusso altre volte il complesso argomento dell'amore. Penso che non lo comprenderemo finché non avremo compreso un problema altrettanto complesso, cioè la mente. Avete notato come siamo curiosi da giovani? Vogliamo sapere, vediamo più cose rispetto agli adulti. Se siamo svegli, osserviamo cose che gli adulti non notano più. Da giovani, la nostra mente è molto più pronta, più curiosa e più desiderosa di conoscere. Per questo impariamo più facilmente la matematica o la geografia quando siamo giovani. Crescendo, la mente si cristallizza, si ispessisce, diventa sempre più pesante. Avete notato quanti pregiudizi nutrono gli adulti? La loro mente si è irrigidita, non sono più aperti e si accostano alle cose da un punto di vista rigido. Adesso siete giovani, ma se non state attenti diventerete anche voi così.

Non è quindi importante conoscere la mente e vedere se riuscite a essere flessibili, a essere elastici in ogni situazione e in ogni aspetto della vita, se siete capaci di interrogare ed esaminare sempre in profondità, invece di diventare a poco a poco sempre più ottusi? Non è importante conoscere la mente per poter conoscere l'amore? È la mente che distrugge l'amore. Gli intelligenti, i cervelloni non sanno cos'è l'amore. La loro mente è così

scaltra, sono così acculturati, sono così superficiali che si fermano sempre alla superficie delle cose, ma l'amore non è superficiale.

Che cos'è la mente? Non sto parlando del cervello, della struttura dell'organo fisico su cui qualunque fisiologo può farvi lezione. Il cervello è un organo che reagisce agli stimoli nervosi. Ma a voi interessa sapere che cos'è la mente. La mente dice: "Io penso, è mio, è tuo, sono ferito, sono geloso, amo, odio, sono indiano, sono musulmano, credo a questo e non a quello, so o non so, ammiro, disprezzo, voglio, non voglio...". Che cos'è tutto questo? Se non lo comprendete, se non acquisite familiarità con il processo del pensiero che costituisce la mente, se non ne siete consapevoli, crescendo diventerete sempre più rigidi, cristallizzati, ottusi e ingabbiati in determinati schemi di pensiero.

Che cos'è quella cosa che chiamiamo "mente"? È un modo di pensare, il modo in cui pensate. Sto parlando della vostra mente, non della mente di qualcun altro e del modo in cui qualcun altro pensa: del modo in cui voi sentite, del modo in cui guardate gli alberi, i pesci, i pescatori, del modo in cui considerate chi vive nei villaggi. A poco a poco la mente si incurva prendendo una certa forma, si cristallizza in uno schema. Ogni volta che volete qualcosa, che desiderate, che esigete, ogni volta che volete diventare questo o quello, create un modello; ovvero, la vostra mente crea un modello e ne resta imprigionata. I desideri cristallizzano la vostra mente. Supponiamo che io voglia diventare molto ricco. Il desiderio di essere ricco crea un modello, il mio pensiero ci resta impigliato e riesco a pensare solo in termini di quel desiderio, non riesco a pensare in altro modo. La mente ci resta ingabbiata, si cristallizza, diventa rigida e fissata. Oppure, credo in qualche cosa, in Dio, in un sistema politico. La mia fede

comincia a strutturare un modello, perché la mia fede è l'espressione dei miei desideri che rafforzano sempre più quel modello. A poco a poco la mia mente si irrigidisce, diventa incapace di flessibilità, di agilità e chiarezza, perché mi sono imprigionato nel labirinto dei miei stessi desideri.

Quindi, finché non avrò esaminato a fondo il processo del pensiero, il mio modo di pensare e i miei pregiudizi sull'amore, finché non riconosco i miei modi di pensare, non potrò sapere che cos'è l'amore. Non ci può essere amore se la mia mente vuole solo certi aspetti, certe manifestazioni dell'amore, finché penso che l'amore debba essere in quel certo modo. Inizio ad assegnare all'amore determinati stimoli e creo a poco a poco uno schema di comportamenti che riguardano l'amore. Ma questo non è amore: è semplicemente il mio desiderio che l'amore sia così. Si dice "mia moglie", "mio marito". Capite che cos'è questo "mio", questo possesso? "Mio" può essere un sari, una giacca. Se qualcuno ve li porta via, vi arrabbiate, vi seccate, vi adirate. Perché? Perché considerate il sari o la giacca "vostri"; sono vostra proprietà, vostro possesso, e i possessi vi fanno sentire più ricchi. Possedere molti sari o molte giacche vi fa sentire ricchi, non solo in termini pratici ma anche interiormente. Se vi rubano la giacca, vi arrabbiate perché siete stati derubati della sensazione interiore di essere ricchi, è stato intaccato il vostro senso del possesso. Ma il possesso crea barriere all'amore, non è vero? Se possiedo un'altra persona, se è "mia", è amore? La posseggo come posseggo un'automobile, un sari o una giacca e, grazie a questo possesso, mi sento ricco, dipendo da quell'oggetto, per me acquista un'importanza interiore. E questa proprietà, questo possesso, questa dipendenza la chiamiamo amore. Se guardate attentamente vedrete che, dietro tutto ciò, c'è la mente che si gratifica nel possesso. Possedere uno o molti sari, un'automobile o una casa ci dà una soddisfazione interiore, il senso che qualcosa è "mio".

La mente desidera, vuole, crea un modello e ci resta impigliata. E così si affatica, si logora, diventa ottusa, stupida, incapace di pensare ad altro. La mente è il fulcro del senso del “mio”, della sensazione “io possiedo questo e quello”, “io sono una persona importante”, “io non valgo nulla”, “io sono stato insultato”, “io sono stato lodato”, “io sono intelligente”, “io sono bello”, “io ho queste o quelle ambizioni”, “io sono la figlia, il figlio del tal dei tali che è una persona importante”. Il senso dell’“io” è il fulcro della mente, è la mente stessa. Più la mente pensa “questo è mio”, più erige muri attorno all’idea “io sono qualcuno”, “io devo essere importante”, “io sono intelligente” o “io sono stupido e incapace”, più consolida un modello e più ci resta intrappolata, cristallizzandosi. Così, soffre. Perché essere intrappolati è doloroso. Allora si chiede: “Come posso fare?”. E si mette sempre alla ricerca di qualcos’altro invece di abbattere i muri in cui si è rinchiusa: considerandoli, prendendone consapevolezza, esaminandoli e comprendendoli. Esce a prendere qualcosa all’esterno e poi si chiude di nuovo. Così, a poco a poco, la mente diventa una barriera all’amore. Se non comprendiamo la vita, la mente, i modelli di pensiero da cui proviene il nostro modo di agire, non potremo scoprire che cos’è l’amore.

La mente non funziona sempre per paragoni? Dite che questo è migliore di quello, vi paragonate a un altro più bello di voi, più intelligente. c’è paragone nella frase: “Ricordo benissimo quel fiume che ho visto un anno fa, ed era ancora più bello di adesso”. Vi paragonate agli altri, a un modello, a un ideale. Il giudizio comparativo rende la mente stupida, non la affila, non la allarga, non la rende capace di accogliere. Infatti, che cosa avviene quando fate paragoni? Guardate un tramonto, e immediatamente lo paragonate a un altro tramonto visto in passato. Guardate una montagna, ne ammirate la bellezza, e immediatamente

dite: “Due anni fa ne ho vista una ancora più bella”. Quando fate paragoni, non state guardando realmente il tramonto che vi sta davanti: lo guardate solo per poterlo paragonare a qualcos’altro. Paragonare impedisce di guardare davvero. Vi guardo, mi piacete, ma immediatamente aggiungo: “Conosco ragazzi più belli, migliori, più svegli o più stupidi”. Se faccio così non vi sto guardando realmente, perché la mia mente è impegnata in qualcos’altro. Anzi, non vi sto guardando affatto. E non sto guardando affatto neppure il tramonto. Per guardare davvero un tramonto occorre che non ci siano paragoni, se voglio vedervi davvero non devo confrontarvi con qualcun altro. Solo se vi guardo senza giudizio comparativo vi posso conoscere. Se vi paragono a un altro, vi giudico e dico: “Com’è stupido!”. La vostra stupidità nasce dal mio paragone. Vi paragono a un’altra persona, e questo lede la dignità umana. Ma se vi guardo senza fare paragoni mi sto realmente interessando a voi, e non a un altro. Il reale interesse per una persona, non basato sul paragone, esalta la dignità umana.

Finché la mente paragona non c’è amore: c’è continuo giudizio, raffronto, soppesare, valutare le debolezze dell’altro. Quindi, dove c’è paragone non c’è amore. Una madre e un padre che amano i figli non fanno paragoni tra i figli, né li confrontano con altri bambini. Sono i loro figli, e li amano. Ma noi ci paragoniamo sempre a qualcosa di migliore, a qualcosa di più elevato, di più ricco, e così creiamo in noi stessi la mancanza d’amore. Siamo sempre preoccupati di mettere in rapporto noi stessi con qualcun altro. Così la mente diventa sempre più comparativa, sempre più possessiva, sempre più dipendente, creando uno schema in cui resta intrappolata senza riuscire più a vedere il fresco, il nuovo. Così distrugge quel profumo della vita che è l’amore.

Studente: *L’amore ha una fine? E si basa sull’attrazione?*

Krishnamurti: Immagina di essere attratto da un bel fiume, da una bella ragazza, o da un uomo. Che cosa c'è di male in questo? Cerchiamo di capire meglio: se sono attratto da una donna, da un uomo, da un bambino o dalla verità, voglio stare con queste cose, voglio possederle, voglio chiamarle "mie", affermo che sono "mie" e non sono "vostre". Sono attratto da una persona, voglio starle vicino, il corpo vuole stare vicino al suo. Che cosa ho fatto? Che cosa accade? Il fatto è che mi sento attratto da una persona e voglio starle vicino: è un fatto, non un'idea. Ed è anche un fatto che, se sono attratto e desidero possedere, non c'è amore. Sto esaminando una realtà, non discuto di come dovrebbe essere. Se possiedo una persona, non voglio che quella persona guardi un altro. Se considero questa persona "mia", c'è amore? Ovviamente no. Non appena la mente costruisce un recinto attorno a una persona, non appena la considera "mia", l'amore è finito.

La realtà è che la mente fa così sempre. Per questo stiamo discutendo, per capire come funziona la mente. Forse, conoscendola, la mente si ridurrà da sola al silenzio.

Studente: *Perché abbiamo bisogno d'amore?*

Krishnamurti: Vuoi dire, perché vogliamo amare? Perché l'amore? Possiamo farne a meno? Che cosa accade se manca il cosiddetto amore? Se i tuoi genitori si fossero chiesti perché ti amano, forse non saresti qui, forse ti avrebbero cacciato. I tuoi genitori pensano di amarti, e per questo vogliono proteggerti, darti un'istruzione, metterti in grado di diventare qualcuno. Il senso di protezione, il desiderio di dare un'istruzione, la sensazione che tu appartieni a loro, è ciò che generalmente viene chiamato amore. Se non ci fosse, che cosa accadrebbe? Che cosa accadrebbe se i tuoi genitori non ti amassero? Non saresti

voluto, saresti un peso, ti allontanerebbero, ti odierebbero. Ma per fortuna c'è un sentimento d'amore, forse oscurato, forse offuscato e distorto, ma, per tua e mia fortuna, c'è. Altrimenti, tu e io non avremmo ricevuto nessuna istruzione, e forse neanche esisteremmo.

Da un discorso agli studenti della Rajghat School, Varanasi, 19 dicembre 1952, in Collected Works of J. Krishnamurti, vol VI, copyright ©1991, The Krishnamurti Foundation of America.

Bombay, 12 febbraio 1950

Domanda: *Le nostre vite sono svuotate di ogni vero impulso altruistico, e cerchiamo di riempire questo vuoto con la beneficenza organizzata e la giustizia legalizzata. Il sesso è la nostra vita. Potrebbe fare luce su questo difficile punto?*

Krishnamurti: Riformuliamo la domanda; il problema è che la nostra vita è vuota, e non conosciamo l'amore. Conosciamo le sensazioni, conosciamo le immagini pubblicitarie, conosciamo gli stimoli sessuali, ma senza amore. Come trasformare questo vuoto, come produrre la fiamma senza il fumo? È questa la domanda, vero? Proviamo a esaminare assieme il problema.

Perché la nostra vita è vuota? Siamo attivissimi, scriviamo libri, andiamo al cinema, ci divertiamo, amiamo e lavoriamo, eppure la nostra vita è vuota, noiosa, semplice routine. Perché i nostri rapporti sono così sciatti, vuoti e insignificanti? Conosciamo la nostra vita abbastanza bene per sapere che la nostra esistenza ha davvero scarso significato: citiamo frasi e idee che abbiamo sentito da altri, che cosa ha detto questo e quello, che cosa hanno detto i mahauna, i santi contemporanei e i santi dell'antichità. Se non seguiamo una guida religiosa, ne seguiamo una politica o intellettuale. Ci rifacciamo a Marx, ad Adler o a Cristo. Siamo come dischi incisi, e chiamiamo conoscenza quella

che è semplice ripetizione. Impariamo qualcosa, lo ripetiamo, e la nostra vita rimane profondamente sciatta, vuota, squallida. Perché? Perché succede questo? Perché abbiamo assegnato tanta importanza al pensiero? Perché la mente è diventata così preponderante (idee, pensieri, la capacità di razionalizzare, di soppesare, di paragonare, di calcolare)? Perché abbiamo dato alla mente una così enorme importanza? Non sto dicendo che dovremmo diventare degli irriflessivi, degli emotivi e sentimentali. Ma avvertiamo il vuoto della nostra vita, questo enorme senso di frustrazione. Perché questa piattezza, questa superficialità? Potremo capirlo solo esaminando il nostro modo di agire nei rapporti.

Che cosa accade realmente nei nostri rapporti? Più che rapporti, non sono isolamenti? Qualunque attività della mente non è forse rivolta alla propria salvaguardia, sicurezza e difesa? Il pensiero, che definiamo un processo collettivo, non è invece un processo di isolamento? Ogni nostra azione non è forse un atto di autoreclusione? Lo potete verificare quotidianamente. La famiglia è diventata un atto di isolamento, e come tale si regge sulla contrapposizione. Tutte le nostre azioni mirano all'isolamento, ed è questo che crea il senso di vuoto. Sentendoci vuoti, cerchiamo di riempire il vuoto con la radio, il rumore, le chiacchiere, i pettegolezzi, la lettura, l'acquisizione di conoscenze, la rispettabilità, il denaro, la posizione sociale, e così via. Sono tutte componenti del processo di isolamento, e perciò non fanno altro che rafforzarlo. Per quasi tutti gli uomini la vita vuol dire isolamento, chiusura, resistenza, conformità a un modello. È un processo senza vita, e di qui deriva il senso di vuoto, di frustrazione. Amare significa essere in comunione con l'altro, non solo in parte, ma totalmente, integralmente, generosamente. Ma noi non conosciamo questo amore. Per noi, l'amore è solo una sensazione. la sensazione dei miei

figli, di mia moglie, delle mie proprietà, delle mie nozioni, dei miei successi. Sempre lo stesso processo di isolamento. La vita è una serie di chiusure, è una spinta mentale ed emotiva all'isolamento, e solo occasionalmente entriamo in comunione con gli altri. Ecco da dove nasce l'enormità del problema.

Questa è la realtà della nostra vita (rispettabilità, proprietà e vuoto), da cui nasce la domanda: come andare oltre? Come superare questa solitudine, questo vuoto, questa pochezza, questa povertà interiore? Credo che la maggior parte di noi non voglia superarli. La maggioranza degli uomini è soddisfatta così. Cercare un altro modo di vivere è troppo faticoso, e così preferiamo rimanere come siamo: ecco il vero problema. Ci siamo circondati di sicurezze, ci siamo circondati di muri che ci fanno sentire al sicuro. Ma, di tanto in tanto, cogliamo un sussurro al di là del muro: un terremoto, una rivoluzione, una scossa che soffochiamo subito. La maggior parte di noi non vuole andare al di là del processo di autoreclusione, ed al massimo cerchiamo un sostituto, la stessa cosa in una forma diversa. La nostra insoddisfazione è molto superficiale: vogliamo trovare soltanto una nuova soddisfazione, una nuova sicurezza, una nuova protezione, che è sempre il solito processo di isolamento. Ciò che in realtà vogliamo non è andare oltre l'isolamento, ma rafforzarlo per renderlo il più possibile custodito e protetto. Sono pochi quelli che vogliono aprire una breccia per vedere che cosa c'è al di là del nostro senso di vuoto, di solitudine. Chi cerca soltanto un sostituto del vecchio troverà certamente qualcosa da cui far dipendere la sua nuova sicurezza, ma altri vorranno spingersi oltre, e noi andremo con loro.

Per andare al di là della solitudine, del senso di vuoto, bisogna comprendere come funziona la mente. Che cos'è ciò che chiamiamo vuoto, solitudine? Perché lo chiamiamo

vuoto o solitudine? Con che strumento di misura diciamo che è questo e non quello? Qual è il punto di riferimento per definire qualcosa “vuoto” o “solo”? Il punto di riferimento è sempre il passato. Definendolo vuoto, gli applicate un nome e perciò credete di conoscerlo. Ma denominare una cosa non è un ostacolo alla sua comprensione? Molti di noi avvertono questa solitudine da cui vogliamo fuggire. Molti di noi sono consapevoli della povertà interiore, della manchevolezza interiore. Non è una reazione vana, è una realtà, e applicargli un nome non lo risolve. Continua a esserci. Come fare per conoscerne la natura, il senso? Dovete forse dare un nome a qualcosa per conoscerlo? Mi conoscete solo perché sapete come mi chiamo? Mi conoscerete solo guardandomi, entrando in comunione con me; ma applicarmi un nome, incollarmi una definizione, mette fine alla nostra comunione. Per conoscere la natura di ciò che chiamiamo solitudine dobbiamo entrare in comunione con essa, e la comunione è impedita non appena applichiamo un nome. Se vogliamo comprendere qualcosa, dobbiamo in primo luogo smettere di denominarlo. Se volete comprendere pienamente vostro figlio, cosa di cui dubito, che cosa fate? Lo guardate, osservate come gioca, lo studiate. In altre parole, dovete amare ciò che volete comprendere. Se amate una cosa, entrate naturalmente in comunione con essa. Ma l’amore non è una parola, né un nome e né un pensiero. Non potete amare ciò che chiamate solitudine perché non ne fate totalmente l’esperienza, ma l’avvicinate con paura, e non con paura della solitudine, ma di qualcos’altro. Non avete mai riflettuto sulla solitudine perché non sapete che cosa sia in realtà. Non ridete, non è una battuta. Sperimentate la solitudine mentre stiamo parlando, e ne coglierete il significato.

Ciò che chiamiamo senso di vuoto è un processo di isolamento prodotto dal nostro modo quotidiano di entrare in rapporto, perché, consciamente o inconsciamente, nel

rapporto cerchiamo soltanto l'esclusione. Volete essere gli esclusivi proprietari delle vostre ricchezze, di vostra moglie o di vostro marito, dei vostri bambini. Applicate a una persona o a una cosa la definizione mio, che vuol dire proprietà esclusiva. È questo processo di esclusione che porta inevitabilmente all'isolamento, e poiché nulla può esistere in isolamento si crea un conflitto, dal quale vorremmo fuggire. Tutte le possibili forme di fuga (attività sociali, l'alcol, la ricerca di Dio, la puja, cerimonie, danze e altre divagazioni) sono sullo stesso livello. Se, nella vita quotidiana, vediamo questo continuo tentativo di fuga dal conflitto, e se vogliamo superarlo, dobbiamo comprendere il nostro modo di rapportarci. Solo quando la mente non fugge più, qualunque sia la forma di fuga, è possibile essere in comunione diretta con quella cosa che chiamiamo solitudine, essere soli. Per rimanere in comunione con essa, dobbiamo diventarle amici, dobbiamo provare amore. Per comprendere qualcosa dovete amarlo. L'amore è l'unica rivoluzione, e l'amore non è una teoria, un'idea astratta. Non si impara sui libri, non dipende da modelli sociali prestabiliti.

La soluzione non va cercata nelle teorie, che non fanno che creare ulteriore isolamento. Si trova solo quando la mente, che è pensiero, non vorrà più fuggire dalla solitudine. La fuga alimenta il processo di isolamento, mentre la verità è che ci può essere comunicazione solo dove c'è amore. Solo allora il problema della solitudine verrà risolto.

Da un discorso tenuto a Bombay il 12 febbraio 1950, in Collected Works of J. Krishnamurti, volume VI, copyright © 1991, The Krishnamurti Foundation of America.

Ojai, 28 agosto 1949

Domanda: *Le idee separano, ma servono anche ad accomunare gli uomini. Non sono quindi un'espressione dell'amore che rende possibile la vita in comune?*

Krishnamurti: Davanti a domande come questa, mi chiedo se voi capite realmente quanto le idee, le credenze e le opinioni separano le persone, quanto le ideologie dividono e quanto le idee fatalmente disgregano. Le idee non accomunano gli uomini, per quanto si cerchi di tenere insieme persone che appartengono a diverse e opposte ideologie. Le idee non possono accomunare gli uomini, perché trovano sempre altre idee opposte e generano conflitto. In fondo, le idee sono immagini, sensazioni, parole. E possono le parole, le sensazioni e i pensieri accomunare gli uomini? O abbiamo bisogno di qualcosa di completamente diverso per accomunarli? Vediamo come i fattori accomunanti siano l'odio, la paura e il nazionalismo. La paura tiene unita la gente. Un odio comune unisce a volte persone di ideologie opposte, come il nazionalismo unisce gruppi diversi. Tutte queste sono sicuramente idee. E l'amore, è un'idea? Possiamo "pensare" all'amore? Voi potete pensare alla persona che amate, o al gruppo di persone che amate, ma è amore? L'amore che viene pensato, è amore? L'amore è un pensiero? È certo che solo l'amore può accomunare gli uomini, non il pensiero, non l'opposizione di un gruppo a un altro gruppo. Dove c'è

amore non ci sono gruppi, classi, nazioni. Per questo occorre scoprire cosa intendiamo con amore.

Sappiamo cosa intendiamo dicendo “idee”, “opinioni” e “credenze”. Ma cosa intendiamo per amore? Appartiene alla mente? Appartiene alla mente se la mente si è impossessata del cuore. Per la maggior parte di noi è proprio così. Abbiamo riempito il cuore con i prodotti della mente: opinioni, idee, sensazioni e credenze. E di queste cose e per queste cose viviamo e amiamo. Ma è amore? L’amore è un prodotto della mente? Quando amate, il pensiero è in funzione? L’amore e il pensiero non sono in opposizione, non dividiamoli in due opposti. Se amiamo, c’è forse un senso di separazione? c’è un senso di comunione, o di allontanamento e di esclusione? L’amore è certamente sperimentabile solo quando non è in atto il processo del pensiero, il che non significa diventare pazzi o squilibrati. Al contrario, ci serve la forma più alta di pensiero per andare al di là.

Quindi, l’amore non è un prodotto mentale. Solo quando la mente è davvero tranquilla, quando non pretende più, non chiede più, non esige più, non cerca più, non possiede più, non prova più gelosia, paura, ansia ... solo quando la mente è davvero silenziosa, solo allora è possibile l’amore. Quando la mente non proietta più se stessa, non insegue più una particolare sensazione, non obbedisce più a richieste, desideri o paure nascoste, non cerca più l’appagamento egoistico e non è più schiava delle sue credenze, solo allora è possibile l’amore. In genere pensiamo che l’amore debba accompagnarsi alla gelosia, all’ambizione, all’appagamento dei desideri e delle aspirazioni personali, ma dove c’è tutto questo non c’è amore.

Non dobbiamo preoccuparci dell’amore, che arriva spontaneamente senza che lo si debba cercare, ma dobbiamo preoccuparci di ciò che nasconde l’amore, dei prodotti della mente che proiettano se stessi creando una barriera. Per questo, prima di poter sapere che cos’è l’amore, è essenziale conoscere come funziona la mente, che è la sede del pensiero. Per questo è essenziale scendere sempre più a fondo nella conoscenza di sé. Non basta dire “devo amare” o “l’amore accomuna gli uomini” o “le idee dividono”, che è una mera ripetizione di cose udite e quindi decisamente inutile. Le parole irretiscono. Se invece arriviamo a conoscere il funzionamento del pensiero, del desiderio, della ricerca e dell’ambizione, c’è la possibilità di conoscere l’amore e di amare. Ma ciò richiede una straordinaria conoscenza di se stessi.

Se c’è abnegazione, se c’è dimenticanza di sé (spontanee, non intenzionali; un’abnegazione e una dimenticanza di sé che non sono il prodotto di pratiche o discipline, le quali non fanno altro che delimitare), allora è possibile l’amore. L’abnegazione nasce dalla perfetta conoscenza del funzionamento dell’io, tanto conscio che Inconscio, tanto nello stato di veglia che nel sogno. Allora tutto il funzionamento mentale viene visto mentre si mette in atto nei rapporti, nelle varie situazioni, in risposta alle diverse difficoltà. In questa comprensione, e quindi nella liberazione della mente dai suoi processi di autocorrezione e di autolimitazione, c’è la possibilità dell’amore.

L’amore non è sentimentalismo o romanticismo, non dipende da qualcos’altro. È uno stato difficilissimo da conoscere e da vivere, perché la mente interferisce di continuo, si intromette e lo delimita. Per questo occorre prima di tutto conoscere la mente e il suo funzionamento, altrimenti resteremo preda dell’illusione, imprigionati nelle

parole e nelle sensazioni che hanno ben poca importanza. Per la maggior parte di noi, le idee sono semplicemente un rifugio, una fuga. Le idee che si sono cristallizzate in credenze impediscono il vivere totale, l'azione completa, il retto pensiero. Possiamo pensare rettamente, vivere in libertà e con intelligenza, solo con una conoscenza di noi stessi sempre più ampia e profonda.

Dalla trascrizione del discorso tenuto a Ojai il 28 agosto 1949, in Collected Works of J. Krishnamurti, volume V,

Bombay, 12 marzo 1950

Domanda: *Il sesso è considerato un bisogno fisico e psicologico irrinunciabile, e sembra essere la causa principale del caos nella vita privata della nostra generazione. Che orrore tante giovani donne vittime della lussuria maschile! La repressione e la permissività sono ugualmente inefficaci. Come affrontare questo problema?*

Krishnamurti: Come mai trasformiamo in problema tutto ciò che tocchiamo? Abbiamo fatto di Dio un problema, dell'amore un problema, dei rapporti e della vita stessa un problema, del sesso un problema. Perché? Perché tutto ciò che facciamo si trasforma in un problema, diventa un orrore? Perché soffriamo? Perché il sesso è diventato un problema? Perché accettiamo una vita fatta di problemi, perché non mettiamo fine ai problemi? Perché non moriamo ai nostri problemi, invece di trascinarceli dietro giorno dopo giorno, anno dopo anno? Il sesso è certamente un punto importante, ma la domanda principale è: perché facciamo della vita un problema? Il lavoro, il sesso, il denaro, pensare, sentire, sperimentare, tutte le cose della vita... perché sono un problema? Non sarà perché pensiamo da un punto di vista fisso, da una visione rigida? Pensiamo dal centro verso la periferia, ma il fatto che, per la maggior parte di noi, la periferia sia il centro fa sì che tutto ciò che tocchiamo diventi superficiale. Ma la vita non è superficiale, vuole essere vissuta totalmente. Vivendo superficialmente,

conosciamo solo reazioni superficiali. Tutto ciò che facciamo perifericamente diventa per forza un problema, e questo è il nostro modo di vivere. Viviamo alla superficie, e ci adattiamo a vivere con tutti i problemi di una vita superficiale.

Quindi, i problemi esisteranno finché vivremo alla superficie, alla periferia. La periferia è l’io e le sue sensazioni, interiori o esteriorizzate, identificate con l’universo, la nazione o qualunque altro prodotto della mente. Finché vivremo entro i confini della mente ci saranno complicazioni e problemi, e non vedremo nient’altro. La mente è sensazione, è il risultato di un accumulo di sensazioni e reazioni, e trasforma tutto ciò con cui viene in contatto in infelicità, confusione, problemi irresolubili. La mente è la vera causa dei nostri problemi, la mente che funziona meccanicamente giorno e notte, consciamente o inconsciamente. Abbiamo sprecato generazioni, e sprechiamo la nostra stessa vita, nel coltivare la mente, nel renderla sempre più intelligente, sempre più pronta, sempre più attiva, e sempre più menzognera e contorta. È un fatto evidente in qualunque nostra azione. La reale natura della mente è la menzogna, la stortura, l’incapacità di affrontare i fatti ... ed è questo che crea i problemi, anzi è questo il problema.

Che cos’è il problema del sesso? L’atto sessuale, o i pensieri sull’atto? Sicuramente non è l’atto. L’atto sessuale non è un problema, più di quanto non lo sia il cibarsi. Ma se per tutta la giornata pensate al cibo, perché non avete nient’altro a cui pensare, il cibo diventa un problema. Quindi, il problema sta nell’atto sessuale o nei pensieri su di esso? Perché ci pensiamo tanto? Perché ci facciamo sopra tante costruzioni? Film, giornali, racconti, la moda... tutto è rivolto ad alimentare i nostri pensieri sul sesso. Perché la mente ci costruisce sopra? Anzi, perché pensa al sesso?

Perché il sesso è diventato il fulcro della nostra vita? Tra tante cose che richiedono la nostra attenzione, l’attenzione maggiore la diamo al sesso. Perché la mente ne è così piena? Perché è la via principale di fuga. È lì che ci dimentichiamo di noi. Per un po’, per un momento, vi dimenticate di voi, perché non conoscete altro modo per riuscirci. Tutte le altre azioni della vita nutrono l’io e il mio. 1 vostri affari, la vostra religione, i vostri dèi, i vostri capi, i vostri comportamenti politici ed economici, le vostre fughe, le vostre attività sociali, il vostro partito contro l’altro partito: tutto ciò serve a sottolineare e a rafforzare l’io. Rimane un’unica azione che non sottolinea l’io, e per questo diventa un problema. Quando nella vita vi resta solo una via di fuga, un solo modo per dimenticarvi di voi per una manciata di secondi, vi ci aggrappate perché è l’unico momento di felicità. Qualunque altra cosa toccate si trasforma in un incubo, in una fonte di sofferenza e dolore, e perciò vi aggrappate all’unica cosa che vi fa dimenticare di voi, quella dimenticanza che chiamate felicità. Ma se vi aggrappate a qualcosa, quella stessa cosa diventa un incubo, perché volete esserne liberi e non schiavi. Così, sempre a partire dalla mente, inventate le idee della castità e del celibato, e cercate di mantenervi celibi e casti attraverso la repressione, il diniego, la meditazione e le varie pratiche religiose, tutte elaborazioni mentali per non affrontare la realtà. Ma è ancora un sottolineare un “io” che vuole diventare. E così vi ritrovate nella fatica, nella pena, nello sforzo e nel dolore.

Il sesso resterà un problema straordinariamente difficile e complesso finché non avrete compreso che il problema è la mente che pensa al sesso. L’atto in sé non può mai essere un problema: è il pensarci che crea i problemi. Fate di tutto per salvaguardare l’atto sessuale, con comportamenti libertini oppure sfruttando il matrimonio. Ma di certo il problema sarà risolto solo quando capirete tutto il processo

e la struttura dell'io e del mio: mia moglie, mio marito, mio figlio, le mie proprietà, la mia automobile, i miei successi, i miei ottenimenti. Finché non avrete compreso e risolto tutto ciò, il sesso sarà un problema. Finché sarete mossi dall'ambizione (in politica, in religione o in qualunque campo), finché sottolineerete l'io, il pensatore, lo sperimentatore, nutrendolo di ambizione, per il vostro vantaggio personale o in nome dell'interesse della nazione, del partito o di un'idea che voi chiamate religione, finché ci sarà accrescimento di sé, il sesso rimarrà un problema.

Da un lato volete costruire, nutrirvi ed espandervi, e dall'altro volete dimenticarvi di voi, lasciarvi andare anche se solo per un momento. Come possono coesistere queste due tendenze? La vostra vita è in contraddizione: l'accento sull'io e la dimenticanza dell'io. Il sesso non è un problema: il problema è questa contraddizione nella vostra vita, contraddizione che la mente non può risolvere, perché la mente stessa è contraddittoria. Questa contraddizione può essere capita solo comprendendo pienamente la vostra vita quotidiana. Il cinema, i libri letti per stimolare il pensiero, le riviste con fotografie di nudi, il modo in cui guardate gli altri, le occhiate furtive che vi vengono rivolte, sono tutte cose che incoraggiano in modi subdoli la mente ad accentuare l'io; e, nello stesso tempo, cercate di essere gentili, affettuosi e amorevoli. Le due cose non possono andare assieme.

Una persona ambiziosa, in termini spirituali o altro, non è mai libera da problemi, perché i problemi cessano solo quando l'io è dimenticato, quando l'io non c'è più. Ma tale stato di assenza dell'io non è il prodotto di un atto di volontà, e non è neppure una reazione. Il sesso diventa una reazione, e la mente, cercando di risolvere il problema, non può che renderlo più complicato, più spinoso, più doloroso. Il problema non è l'atto sessuale, ma la mente, la mente che

vuole essere casta. La castità non appartiene alla mente. La mente può solo reprimere i suoi movimenti, ma la repressione non è castità. La castità non è una virtù, non può venire coltivata. Chi coltiva l'umiltà non è certamente umile; anche se definisce umiltà il suo orgoglio, resta una persona orgogliosa, ed è per questo che cerca di diventare umile. L'orgoglio non può mai diventare umiltà, e la castità non può mai appartenere alla mente. Non potete diventare casti. Conoscerete la castità solo là dove c'è amore, e l'amore non appartiene alla mente.

Quindi il problema del sesso, che affligge tante persone in tutto il mondo, non sarà risolto finché non sarà stata compresa la mente. Non possiamo mettere volontariamente fine al pensiero, ma il pensiero ha fine quando scompare il pensatore, e il pensatore scompare quando l'intero processo del pensiero è stato compreso. La paura nasce quando c'è divisione tra il pensatore e il pensiero; solo quando non c'è pensatore, il pensiero non crea conflitto. Ciò che è implicito in qualcosa di concreto, non ha bisogno di sforzo per essere compreso. Vedete, il pensatore, che è un prodotto del pensiero, si sforza di modellare, di controllare i "suoi" pensieri o di arrestarli. Ma il pensatore è un'entità fittizia, un'illusione della mente. Quando si comprende il pensiero come un dato di fatto, non occorre pensarlo ulteriormente. Se c'è nuda consapevolezza senza giudizio, ciò che è implicito in un fatto inizia a rivelarsi. Perciò il pensiero, in quanto fatto, finisce. Allora capirete che i problemi che divorano la nostra mente e rodono il nostro cuore, tutti i problemi della società, possono venire risolti. Il sesso non sarà più un problema, verrà collocato al suo giusto posto, e non sarà né puro né impuro.

Il sesso ha un suo giusto posto, ma diventa un problema quando la mente gli assegna un ruolo predominante. La mente assegna al sesso un ruolo predominante perché non

può vivere senza felicità, e il sesso viene investito di questa problematica. Ma se la mente comprende tutto il proprio processo e giunge perciò a fine, cioè il pensiero si ferma, allora c'è creatività, ed è la creatività che rende felici. Vivere in uno stato di creatività è beatitudine, perché è uno stato di dimenticanza di sé in cui non avvengono reazioni egoiche. Questa non è una risposta teorica all'attuale problema del sesso, è l'unica risposta. La mente nega l'amore, ma senza amore non c'è castità. La mancanza d'amore ha trasformato il sesso in un problema.

Domanda: *L'amore, come noi lo conosciamo, è la fusione tra due individui, o tra i membri di un gruppo. È esclusivo, e include tanto la gioia che il dolore. Quando lei dice che l'amore è l'unico risolutore dei problemi della vita, dà all'amore un significato che per noi è difficile da sperimentare. Può una persona qualunque, come sono io, sperimentare quel tipo di amore?*

Krishnamurti: Tutti sono in grado di conoscere l'amore, ma potete farlo solo se considerate i fatti con molta chiarezza, senza resistenze, senza giustificarli e senza precipitarsi a spiegarli. Semplicemente osservare le cose da vicino, con grande precisione e grande chiarezza. Che cos'è questa cosa che chiamiamo amore? Chi mi ha posto la domanda afferma che è qualcosa di esclusivo, e che include tanto la gioia che il dolore. L'amore è esclusivo? Potremo scoprirlo esaminando ciò che chiamiamo amore, ciò che il cosiddetto uomo della strada chiama amore. Non esiste l'uomo della strada. c'è solo l'uomo, come voi e come me. L'uomo della strada è una figura fittizia inventata dai politici. c'è solo l'uomo, voi e io, con il nostro dolore, le nostre ansie e paure.

Che cos'è la nostra vita? Per scoprire che cos'è l'amore, cominciamo da quello che conosciamo. Che cos'è il nostro

amore? È una mescolanza di piacere e dolore, e sappiamo che è esclusivo, privato: mia moglie, i miei figli, la mia nazione, il mio Dio. Lo percepiamo come una fiamma tra il fumo, lo conosciamo attraverso la gelosia, attraverso il predominio, attraverso il possesso, lo conosciamo attraverso la perdita quando l'altro non c'è più. Quindi sperimentiamo l'amore in quanto sensazione, giusto? Quando diciamo di amare, sentiamo gelosia, paura e ansia. Affermando di amare qualcuno, implicitamente parlate di gelosia, di desiderio di possesso e dominio, di paura della perdita, e così via. Chiamiamo amore tutto questo, e non conosciamo un amore senza paura, senza gelosia e senza possessività. Teorizziamo un amore privo di paura e lo definiamo impersonale, puro, divino, o Dio sa come, ma il fatto è che siamo gelosi, che siamo possessivi, che vogliamo dominare. Ma potremo conoscere l'amore solo quando la gelosia, il possesso e il dominio avranno fine. Finché possediamo, non ameremo mai.

Invidia, possessività, odio, il desiderio di dominare la persona o la cosa che diciamo mia, il desiderio di possedere e di essere posseduti, sono tutti processi mentali, non è vero? Ma l'amore, è un processo mentale? L'amore è un prodotto della mente? Per la maggior parte di noi, sì. Non dite di no, sarebbe assurdo negarlo. Non negate la realtà che il vostro amore è un prodotto della mente. Lo è di sicuro. Altrimenti non sareste possessivi, non vorreste dominare, non direste: "È mio". Il fatto che lo diciate dimostra che è un prodotto della mente. L'amore, per voi, è un processo del pensiero. Potete pensare quanto volete alla persona che amate, ma questo pensare alla persona amata, è amore? Quando pensate alla persona che amate? Quando se n'è andata, quando non c'è più, quando vi ha lasciato. Ma appena non vi mette più in crisi, appena potete dire: "È mia", non la pensate più. Così come non pensate ai mobili di casa vostra: vi appartengono. È scattato un processo di

identificazione per evitare di essere messi in crisi, per evitare turbamenti, ansie, sofferenza. Avvertite la mancanza della persona che dite di amare solo quando c'è qualcosa che non va, quando vi causa sofferenza. Se invece la possedete non dovete pensarci, perché il possesso serve a proteggere dalle crisi. Quando però il possesso è in pericolo, cominciate a pensare a quella persona e vi dite: "La amo". Perciò il vostro amore è una semplice reazione mentale, vero? Il vostro amore è una semplice sensazione, e una sensazione non è certamente amore. Pensate alla persona amata quando siete con lei? Quando la possedete, la tenete, la dominate e la controllate, quando potete dire: "È mia, è mio", il problema non sussiste. Finché avete la certezza del possesso, non si pone nessun problema. La società, e tutto ciò che vi siete costruiti attorno, vi stimola a esercitare il possesso per non essere messi in crisi, per non doverci pensare. Il pensiero nasce solo dalla crisi, e sarete sempre suscettibili di entrare in crisi finché chiamerete amore un semplice processo del pensiero.

L'amore non è certo un prodotto della mente, ed è proprio perché i prodotti della mente hanno intasato il nostro cuore che non abbiamo amore. I prodotti della mente sono la gelosia, l'invidia, l'ambizione, il desiderio di essere qualcuno, di avere successo. Questi prodotti della mente intasano il vostro cuore, e voi dite di amare. Ma come potete amare se avete in voi questo groviglio? Se c'è fumo, può esserci la pura fiamma? L'amore non è un prodotto della mente, e l'amore è l'unica soluzione ai nostri problemi. L'amore non appartiene alla mente, e una persona che accumuli denaro o nozioni non può conoscere l'amore perché vive dei prodotti della mente. Le sue azioni provengono dalla mente, e tutto ciò che tocca lo trasforma in problemi, confusione, sofferenza.

Ciò che chiamiamo il nostro amore è un prodotto della mente. Osservatevi, e vedrete che quello che dico è clamorosamente vero. Se non fosse così, la nostra vita, i matrimoni, i rapporti sarebbero completamente diversi, vivremmo in una società totalmente diversa. Ci uniamo a un’altra persona non attraverso la fusione ma mediante un contratto: il matrimonio, che dovrebbe essere amore. Ma l’amore non fonde e non regola, non è personale né impersonale: è uno stato dell’essere. Chi desidera fondersi con qualcosa di più grande, unirsi a un’altra persona, vuole evitare il dolore, la tristezza. La sua mente è ancora separativa, disintegrativa. L’amore non conosce fusione né diffusione, non è personale né impersonale: è uno stato dell’essere irraggiungibile dalla mente. La mente può descriverlo, applicargli un nome o una definizione; ma la parola, la descrizione, non è l’amore.

Solo quando la mente è silenziosa conosciamo l’amore, e questo stato di calma non è qualcosa che si coltiva. Coltivare è ancora un processo mentale, la disciplina è ancora un prodotto della mente; e una mente disciplinata, controllata, soggiogata, una mente che resiste e che descrive, non può conoscere l’amore. Tutto quello cheleggete, tutto quello che sentite dire sull’amore, non è amore. Solo se abbandonate i prodotti della mente, solo quando il vostro cuore si svuota dei prodotti della mente, c’è amore. Allora saprete che cosa significa amare senza separazione, senza distanza, senza tempo e senza paura. L’amore non è riservato a pochi, non conosce gerarchie: è semplicemente amore. Solo quando non c’è amore ci sono i molti e l’uno, c’è il senso dell’esclusivismo. Se amate, non c’è “tu” né “io”. In questo stato dell’essere c’è solo la fiamma senza il fumo.

New York, 18 giugno 1950

Domanda: *Come posso liberarmi della paura che influenza tutti i miei comportamenti?*

Krishnamurti: È una domanda complessa che esige un attento esame. Se non la esaminiamo e non la indaghiamo a fondo, sperimentando ogni passo lungo l'indagine, anche alla fine del nostro esame non saremo liberi dalla paura.

Che cos'è la paura? Paura di che cosa? Ci sono molte forme di paura, ma non occorre analizzarle una per una. Possiamo però vedere che la paura nasce da una comprensione incompleta dei rapporti. Rapporti non solo tra persone, ma tra noi e la natura, tra noi e le proprietà, tra noi e le idee. Finché questo rapporto non è pienamente compreso, c'è paura. La vita è rapporto. Essere significa essere in rapporto, e senza rapporto non c'è vita. Niente può esistere in isolamento, e finché la mente vuole l'isolamento c'è paura. La paura, dunque, non è un'astrazione: esiste in rapporto a qualcos'altro.

La domanda è: come liberarsi dalla paura. Anzitutto, tutto ciò che vogliamo superare va vinto a poco a poco. Nessun problema è mai vinto del tutto, sgominato: può essere compreso, ma non sgominato. Sono due processi completamente diversi, e quello della conquista conduce ad altra confusione, a ulteriore paura. Opporsi a un problema,

dominarlo, dargli battaglia o costruire delle difese, non fa che creare ulteriore conflitto. Se invece riusciamo a capire la paura, a conoscerla completamente passo dopo passo, a esplorarla nella sua interezza, la paura non ritornerà più, sotto nessuna forma. Mi auguro che riusciremo a fare proprio questo.

Come ho già detto, la paura non è un'astrazione: esiste solo in rapporto a qualcos'altro. Che cosa intendiamo con "paura"? In ultima analisi abbiamo paura di non essere, di non diventare. Se c'è paura di non essere, di non progredire, o paura dell'ignoto, della morte, può questa paura essere vinta dalla volontà, dal trarre una conclusione o da qualunque altro mezzo? Ovviamente, no. La repressione, la sublimazione o la sostituzione creano solo ulteriore resistenza, non è vero? Perciò la paura non si può superare con nessuna forma di disciplina, attraverso nessuna forma di resistenza. E neppure ci possiamo liberare dalla paura con una semplice risposta o una spiegazione razionale.

Dunque, di cosa abbiamo paura? Abbiamo paura di una realtà, o dell'idea di quella realtà? Cercate di cogliere il punto. Abbiamo paura della cosa, o di ciò che pensiamo di quella cosa? Prendiamo ad esempio la morte. Abbiamo paura della realtà della morte, o dell'idea della morte? La realtà è una cosa, la nostra idea della realtà è un'altra. Ho paura della parola morte, o della sua realtà? Se ho paura della parola, di un'idea, non potrò mai comprendere la realtà, non osserverò mai direttamente la realtà, non sarò mai in rapporto diretto con la realtà. Solo se sono in comunione completa con la realtà non c'è paura. Ma io non sono in comunione con la realtà, e quindi c'è paura. E non sarò in comunione con una realtà finché manterrò un'idea, un'opinione, una teoria riguardo a quella realtà. Devo quindi chiarire a me stesso se la mia paura riguarda la

parola, l’idea o la realtà. Se sono a faccia a faccia con la realtà, non c’è nient’altro da comprendere: la realtà è lì, e posso affrontarla. Ma se ho paura della parola, devo capire quella parola, scoprire fino in fondo tutte le sue implicazioni.

Ad esempio, una persona ha paura della solitudine, paura del dolore della solitudine. Questa paura deriva certamente dal non avere mai guardato davvero la solitudine, non essere mai stata in totale comunione con essa. Se siamo totalmente aperti alla realtà della solitudine, possiamo arrivare a conoscerla. Ma noi nutriamo un’idea, un’opinione basata su esperienze precedenti, e questa idea, questa opinione, questo preconcetto riguardo alla realtà genera la paura. La paura è quindi l’ovvio risultato del denominare, del descrivere, del proiettare un’immagine sulla realtà. Il che significa che la paura non è scollegata dalla parola.

Ho una reazione, ad esempio alla solitudine, cioè ho paura di non essere niente. Ma ho paura della realtà in se stessa, o la paura viene risvegliata dai miei pregiudizi rispetto alla realtà, da un pregiudizio costituito da una parola, da un simbolo o da un’immagine? Come potrebbe esservi paura di una realtà? Se sono a faccia a faccia con la realtà, in diretta comunione con essa, posso guardarla, osservarla: e quindi non c’è paura della realtà. Ciò che provoca paura è la mia apprensione riguardo alla realtà, riguardo a come potrebbe essere la realtà.

Sono le mie opinioni, le mie idee, la mia precedente esperienza, i miei preconcetti riguardo alla realtà che provocano la paura. Finché c’è razionalizzazione della realtà (denominandola e quindi approvandola o condannandola), finché il pensiero giudica la realtà da osservatore, ci sarà paura. Il pensiero è il prodotto del

passato; esiste soltanto attraverso la verbalizzazione, simboli e immagini, e finché il pensiero descrive o traduce la realtà ci sarà paura.

Quindi è la mente che crea la paura, e la mente è il pensiero. Pensare è verbalizzare. Non potete pensare senza parole, senza simboli o immagini. Queste immagini, che sono i preconcetti, le passate esperienze e le apprensioni della mente, vengono proiettate sulla realtà, e di qui nasce la paura. La libertà dalla paura c'è solo quando la mente è capace di guardare la realtà senza tradurla, denominarla o etichettarla. Non è facile, perché le nostre sensazioni, reazioni e ansie sono immediatamente etichettate e denominate dalla mente. La sensazione della gelosia è immediatamente etichettata con la parola "gelosia". Così una sensazione viene etichettata attraverso una parola. È possibile non identificare una sensazione, ma osservarla senza darle un nome? È la denominazione di una sensazione che le dà continuità, forza. Nel momento stesso in cui date un nome a ciò che chiamate paura, la rafforzate; ma se riuscite a osservare la sensazione senza etichettarla, vi accorgerete che avvizzirà. Se dunque vogliamo essere totalmente liberi dalla paura, dobbiamo comprendere l'intero processo della denominazione, della proiezione di simboli e di immagini, dell'etichettatura della realtà. Ci può essere libertà dalla paura solo dove c'è conoscenza di sé. La conoscenza di sé è l'inizio della saggezza, che è la fine della paura.

Domanda: *Come posso liberarmi per sempre dal desiderio sessuale?*

Krishnamurti: Perché volersi liberare per sempre dal desiderio sessuale? Ora diciamo desiderio sessuale, ma altri lo chiamano attaccamento, paura, e così via. Perché vogliamo liberarci definitivamente dei desideri? Perché un

desiderio ci disturba, e non vogliamo essere disturbati. Ma questo è il processo del pensiero, non è vero? Vogliamo chiuderci in noi stessi senza nessun disturbo. Vogliamo isolarci, ma niente può vivere in isolamento. Nella sua ricerca di Dio, il cosiddetto religioso cerca il totale isolamento, in cui niente deve interferire. Costui non è un vero religioso. Vero religioso è chi comprende fino in fondo i rapporti, completamente, e quindi non ha più problemi né conflitti. Anche una persona siffatta ha i suoi turbamenti, ma, poiché non è più in cerca della sicurezza, comprende i turbamenti e non mette in atto il processo di autoisolamento generato dal desiderio di sicurezza.

Questa domanda esige di essere esaminata a fondo perché ha a che fare con la sensazione, ovvero col pensiero. Per tanti, il sesso è diventato un problema cruciale. Essendo non creativi, impauriti e isolati, vietandoci tutte le altre espressioni, il sesso diventa l'unica cosa in cui è possibile trovare sollievo, l'unica azione in cui l'io è momentaneamente assente. In questi brevi istanti di dimenticanza di sé, in cui l'io è assente con tutti i suoi problemi, confusioni e paure, c'è una grande felicità. Dimenticarsi di sé dà un senso di pace, di liberazione, e poiché siamo totalmente non creativi nel campo della religione, dell'economia e in tutti gli altri campi, il sesso diventa un problema straordinariamente importante. Nella nostra vita quotidiana, siamo come dischi incisi che ripetono quello che hanno sentito. Riguardo alla religione siamo automi che seguono meccanicamente i preti. Economicamente e socialmente siamo legati, strangolati, dalle influenze ambientali. Stando così le cose, possiamo essere liberi? Ovviamente no, e dove non c'è libertà c'è frustrazione. Ecco perché l'atto sessuale, in cui c'è libertà, è diventato un problema vitale per la maggior parte di noi. E la società lo stimola e lo alimenta attraverso la pubblicità, le riviste, i film, e così via.

Finché la mente, che è il prodotto e il punto focale della sensazione, considera il sesso come uno strumento di liberazione, il sesso resta un problema, problema che continuerà a essere tale finché non sapremo essere creativi in modo totale, globale, e non solo in un aspetto parziale. La creatività non ha niente a che vedere con la sensazione. Il sesso è un prodotto mentale, ma la creatività no. La creatività non è mai un prodotto della mente, un prodotto del pensiero, e in questo senso il sesso, che è una sensazione, non potrà mai essere creativo. Certo, può procreare, ma questa non è creatività. Finché faremo dipendere il nostro senso di libertà dalla sensazione, o da qualunque stimolo, ci sarà frustrazione, perché la mente resta incapace di capire che cos'è la creatività.

Non possiamo risolvere questo problema con la disciplina, i tabù, le leggi o le sanzioni sociali. Si risolverà solo quando conosceremo l'intero processo della mente, perché la sessualità è mentale. Sono le sue stesse immagini, le sue stesse fantasie che stimolano la sessualità della mente, ed essendo la mente il prodotto della sensazione non potrà che diventare sempre più soggetta ai sensi. Una mente siffatta non potrà mai essere creativa, perché la creatività non è sensazione. Solo quando la mente non va più a caccia di stimoli, di qualunque genere, interni o esterni, può essere tranquilla, libera, e solo in questa libertà c'è creatività. Abbiamo trasformato il sesso in qualcosa di indecente perché è l'unica sensazione privata che ci resta: tutte le altre sensazioni sono pubbliche, visibili. Cercare la libertà nella sensazione non fa che aggravare i problemi e la confusione, perché la liberazione non può mai avvenire se si è alla ricerca di risultati.

Chi mi ha posto questa domanda vorrebbe liberarsi per sempre dal desiderio sessuale perché, secondo la sua idea,

ciò corrisponderebbe a uno stato privo di disturbi. Per questo lo vorrebbe, per questo ne è in cerca. Ma proprio la ricerca di questo stato impedisce la libertà di conoscere il processo della mente. Finché la mente si preoccupa soltanto di cercare uno stato immutabile in cui non subire disturbi di sorta, è una mente chiusa, e quindi non creativa. Solo se è libera dal desiderio di diventare qualcosa o di ottenere un risultato, e quindi se è libera dalla paura, può essere una mente profondamente silenziosa. Solo allora sarà possibile quella creatività che è la realtà.

Domanda: *Non sono amato, ma vorrei esserlo, perché senza amore la vita è priva di senso. Come posso realizzare questo desiderio?*

Krishnamurti: Spero che non vi siate limitati ad ascoltare quello che stiamo dicendo, perché sarebbe stata solo una distrazione in più, una perdita di tempo. Ma se lo avete sperimentato via via, ciò di cui stiamo discutendo deve essere stato rivelatore. Infatti se, oltre ad ascoltare le parole con la mente conscia, sperimentiamo quello che viene detto, anche l'inconscio vi partecipa. Se ne ha la possibilità, l'inconscio rivelerà tutti i suoi contenuti, favorendo la completa comprensione di noi stessi. Perciò, mi auguro che non abbiate ascoltato solo passivamente, ma abbiate realmente sperimentato ciò che via via abbiamo detto.

Chi mi ha rivolto la domanda vuole sapere come fare per amare ed essere amato. Non è proprio questa la situazione comune? Tutti vogliamo essere amati, e anche amare. La cosa è sempre nei nostri discorsi. Tutte le religioni, tutti i predicatori ne parlano. Vediamo di scoprire che cosa intendiamo con "amore".

L’amore è una sensazione? L’amore è un prodotto della mente? Potete pensare all’amore? Potete pensare all’oggetto dell’amore, ma noni all’amore, vero? Posso pensare alla persona che amo. Conservo la sua fotografia e richiamo alla mente le sensazioni, i ricordi che fanno parte del nostro rapporto. Ma l’amore è sensazione, è ricordo? Se dico: “Voglio amare ed essere amato”, non è un pensiero, una riflessione della mente? Ma il pensiero è amore? Crediamo di sì, non è vero? Per noi, l’amore è sensazione. Per questo conserviamo il ritratto delle persone che amiamo, per questo pensiamo a loro e proviamo attaccamento. Ma questo è tutto un processo di pensiero, non è vero?

Il pensiero viene frustrato in molti modi, perciò dice: “Devo trovare felicità nell’amore, e quindi devo avere amore”. Ecco perché ci aggrappiamo alla persona che amiamo, ecco perché vogliamo possederla, fisicamente e psicologicamente. Facciamo addirittura delle leggi per proteggere la proprietà delle cose che amiamo: una persona, un pianoforte, un pezzo di terra, un’idea o una credenza. Il possesso, con tutte le sue complicazioni della gelosia, della paura, del sospetto e dell’ansia, ci dà sicurezza. Così abbiamo trasformato l’amore in un oggetto mentale, e con gli oggetti mentali abbiamo stipato il nostro cuore. Poiché il cuore è vuoto, la mente dice: “Devo avere amore”, e così cerchiamo di completarci attraverso nostra moglie o nostro marito. Utilizziamo l’amore per diventare qualche cosa. L’amore diventa sfruttamento: usiamo l’amore come un mezzo per raggiungere uno scopo.

Così abbiamo trasformato l’amore in un prodotto mentale. La mente è diventata lo strumento dell’amore, ma la mente è solo sensazione. Il pensiero è la reazione del ricordo alla sensazione. Senza un simbolo, una parola o

un’immagine non c’è memoria, e quindi non c’è pensiero. Conosciamo la sensazione di ciò che chiamiamo amore, ci aggrappiamo a questa sensazione e, quando non c’è più, cerchiamo un’altra espressione della stessa sensazione. Perciò, più coltiviamo la sensazione, più coltiviamo il noto, che è solo memoria, e meno c’è amore.

Se cerchiamo l’amore, significa che è sempre in atto un processo di isolamento. L’amore infatti implica vulnerabilità, implica comunione, e non ci può essere comunione né vulnerabilità finché perdura il processo di chiusura del pensiero. La natura del pensiero è la paura, e come potrebbe esservi comunione con l’altro se c’è paura, se continuiamo a usare il pensiero come mezzo per sempre nuovi stimoli?

Ci può essere amore solo comprendendo l’intero processo della mente. L’amore non appartiene alla mente, non si può pensare l’amore. Dicendo: “Voglio amore”, ci state pensando, lo state desiderando, e questa è una sensazione, un mezzo per raggiungere un fine. Quindi, non è l’amore quello che volete: volete uno stimolo, volete un mezzo con cui gratificarvi sia esso una persona, un lavoro, un particolare stimolo, e così via. Ma questo non è certamente amore. Può esserci amore solo quando è assente il pensiero dell’io, e la libertà dall’io passa per la conoscenza di sé. La conoscenza di sé porta la comprensione, e, quando tutto il processo mentale è visto e compreso radicalmente, allora saprete che cos’è l’amore. Allora capirete che l’amore non ha niente a che fare con la sensazione, che non è uno strumento di appagamento. L’amore è fine a se stesso, non ha in vista nessun risultato. L’amore è uno stato dell’essere, e in questo stato l’io, con tutte le sue identificazioni, ansie e possessi, è assente. Non ci può essere amore finché continueranno a esserci i prodotti dell’io, consci o inconsci. Ecco perché è

fondamentale conoscere l'intero processo dell'io, il centro di identificazione costituito dall'io.

Dalla trascrizione del discorso tenuto a New York il 18 giugno 1950, iin Collected Works of J. Krishnamurti, volume VI, copyright © 1991, lire Krishnamurti Foundation of America.

Seattle, 6 agosto 1950

Domanda: *Come si sconfigge la solitudine?*

Krishnamurti: Si può davvero sconfiggere la solitudine? Qualunque cosa conquistiamo, deve essere continuamente riconquistata, non è vero? Ciò che viene compreso giunge alla sua fine, ma ciò che viene conquistato non giunge mai a fine. La lotta non fa che alimentare e rafforzare ciò contro cui lottiamo.

Che cos'è questa solitudine di cui tanti di noi fanno esperienza? La proviamo, ma la rifuggiamo, non è vero? La fuggiamo gettandoci in qualunque genere di attività. Siamo vuoti, soli e ne abbiamo paura, e cerchiamo di nasconderlo con un mezzo o con un altro: la meditazione, la ricerca di Dio, l'impegno sociale, la radio, l'alcol, e così via. Faremmo di tutto piuttosto che affrontarla, stare con lei, comprenderla. Che ci rifugiamo nell'idea di Dio o nell'alcol, è sempre una fuga. Finché servirà a fuggire la solitudine, non c'è differenza tra un culto religioso e l'alcolismo. Socialmente c'è differenza, ma psicologicamente chi scappa da se stesso e dal suo vuoto rifugiandosi in Dio è allo stesso livello dell'alcolizzato.

L'importante non è sconfiggere la solitudine, ma capirla. E non potremo capirla se non la guardiamo in faccia, se non la osserviamo direttamente, se continuiamo a fuggirla.

Tutta la vita diventa una fuga dalla solitudine, non è così? Nei rapporti usiamo gli altri per nascondere la nostra solitudine; la ricerca di sapere, l'accumulo di esperienze, tutto ciò che facciamo è una fuga dal nostro vuoto. È ovvio che queste fughe devono finire. Se vogliamo capire una cosa, dobbiamo dare alla solitudine tutta la nostra attenzione. Ma come possiamo darle tutta la nostra attenzione se ne abbiamo paura, se cerchiamo continue vie di fuga? Se vogliamo capire realmente la solitudine, se vogliamo indagarla a fondo, completamente (perché sappiamo che non ci può essere creatività finché non avremo compreso la manchevolezza interiore che è la causa principale della paura), se abbiamo preso questa decisione, ogni forma di fuga deve finire. Molti non prendono seriamente la solitudine, e dicono: "È un problema per ricchi borghesi. Datti da fare, e dimenticala". Ma la solitudine non può venire dimenticata o accantonata.

Per capire realmente questa cosa basilare che chiamiamo solitudine, dobbiamo smettere di fuggire. Ma non è la paura, la ricerca di un risultato o il perseguimento dei desideri che ci fa smettere di fuggire. Occorre capire che, se non si comprende la solitudine, qualunque attività diventa una fuga, un processo di autoisolamento che non fa che creare ancora più conflitto e più dolore. Vedere tutto ciò è fondamentale, perché solo allora possiamo guardare in faccia la solitudine.

Indagando ancora più a fondo, nasce il problema di capire se ciò che chiamiamo solitudine è qualcosa di reale o è una semplice parola. La vostra solitudine è una realtà o una parola che nasconde qualcosa di diverso da quello che pensiamo? La solitudine non è forse un pensiero, un prodotto del pensiero? Il pensiero è verbalizzazione basata sul ricordo. E non è proprio attraverso la verbalizzazione, attraverso il pensiero, attraverso il ricordo che entriamo in

contatto con lo stato che chiamiamo solitudine? Quindi, il semplice fatto di darle un certo nome può far nascere la paura che ci impedisce di osservarla più da vicino. Se non le diamo un nome, che è sempre un prodotto della mente, che cos'è la solitudine?

Sicuramente c'è una differenza tra la solitudine e l'unicità. La solitudine è l'ultimo prodotto del processo di autoisolamento. Più siete centrati sull'io e più siete isolati: l'egoismo è il processo stesso dell'isolamento. Ma l'unicità non è isolamento. L'unicità nasce solo quando la solitudine è finita. L'unicità è uno stato in cui tutte le influenze sono cessate, sia gli influssi esterni che l'influsso interno della memoria. Solo nello stato di unicità la mente può conoscere l'incorruttibile. Per arrivarci, dobbiamo comprendere prima la solitudine, questo processo di isolamento che è l'io e le sue funzioni. La comprensione dell'io è l'inizio della fine dell'isolamento, e quindi della solitudine.

Dalla trascrizione del discorso tenuto a Seattle il 6 agosto 1950, its Collected Works of J. Krishnamurti, volume VI, copyright © 1991, The Krishnamurti Foundation of America.

Madras; 3 febbraio 1952

Domanda: *Può una persona realizzarsi se non ha degli ideali?*

Krishnamurti: Esiste questa cosa chiamata realizzazione, che tutti cercano? La cerchiamo nella famiglia, nei figli, nei fratelli, in nostra moglie, in ciò che possediamo, nell'identificazione con un gruppo sociale o una nazione; la cerchiamo in un ideale o nel desiderio di continuità del nostro io. Ci sono forme diverse di realizzazione, a livelli diversi di coscienza.

Ma c'è qualcosa che sia la realizzazione? Che cos'è la cosa che ci realizza? Che cos'è l'entità che vuole realizzarsi mediante una certa identificazione? Che cosa pensate di questa realizzazione? Quando la cercate?

Se ne volete discutere a livello verbale, potete anche andarvene, state perdendo il vostro tempo. Ma se volete indagare in profondità, esaminare, state attenti e seguite. Abbiamo bisogno di intelligenza, non di sterili ripetizioni di frasi, parole ed esempi che ci hanno stancati. Abbiamo bisogno di creatività, di creatività intelligente, il che significa che voi stessi dovete scoprire direttamente attraverso la comprensione del processo della mente. Ascoltando le mie parole, riferitele a voi stessi, sperimentate ciò che si sta dicendo. Le mie parole non vi

daranno l’esperienza. Potete fare l’esperienza diretta solo se ne avete la volontà, se siete sinceri, osservando i vostri stessi pensieri, i vostri stessi sentimenti.

Quando c’è il desiderio di sentirvi realizzati? Quando siete consapevoli della spinta a essere, a diventare, a realizzarvi? Vi prego, osservatevi. Quando ne siete consapevoli? Non ne siete consapevoli quando questo desiderio viene frustrato? Non ne siete consapevoli quando vi sentite soli, quando provate un senso di indicibile vuoto, il senso di non essere niente? Siete consapevoli del desiderio di realizzarvi solo quando vi sentite soli, vuoti. Allora vi mettete in cerca di gratificazioni, nei modi più diversi: il sesso, gli oggetti o gli alberi, a seconda del vostro livello di coscienza. Il desiderio di essere, di identificarsi, di realizzarsi esiste solo se esiste la coscienza della solitudine e la vuotezza dell’io. Il desiderio di realizzazione è una fuga da ciò che chiamiamo solitudine. li problema non è quindi come riuscire a realizzarci o che cosa sia la realizzazione, perché una cosa del genere non esiste. L’io non potrà mai realizzarsi, sarà sempre carente. Potete provare piacevoli sensazioni quando siete vicini a un successo, ma appena quelle sensazioni sono svanite vi ritrovate nella vostra vuotezza. E così ricominciate daccapo tutto il processo.

L’io è il responsabile di questo vuoto. L’io è carenza, un processo di autosegregazione in cui prendiamo coscienza di un’enorme solitudine. Allora cerchiamo di fuggirla attraverso le più diverse identificazioni. Queste identificazioni, le chiamiamo realizzazione. In realtà non ci può essere realizzazione, perché la mente, l’io, non potrà mai trovare appagamento. L’io è per natura autosegregazione.

Quindi, che cosa può fare la mente consapevole del suo vuoto? Il problema è questo, non è vero? Per molte persone,

il dolore del vuoto è spaventoso. Faremmo di tutto pur di fuggirlo. Qualunque illusione va bene, e proprio per questo viviamo di illusioni. La mente ha il potere di creare illusioni. Ma finché non capiremo la solitudine, questo stato di vuoto che si segrega da se stesso, potete fare tutto quello che volete, andare in cerca di tutte le realizzazioni, ma resterà questa barriera che divide e quindi impedisce la completezza.

La difficoltà sta nel prendere consapevolezza di questo vuoto, di questa solitudine. Non la affrontiamo mai a faccia a faccia. Non sappiamo com'è, quali sono le sue qualità, perché non facciamo che fuggirla, ritrarci, isolarci e identificarci in qualcos'altro. Non rimaniamo mai a faccia a faccia con lei, in comunione diretta. Ci dividiamo in un osservatore e un osservato. Cioè, la mente, l'io, osserva il vuoto, e l'io, il pensatore, mette in moto il processo di distaccarsene o fuggire.

Ma quel vuoto, quella solitudine, sono davvero diversi dall'osservatore? L'osservatore, non è anche lui un vuoto? Se l'osservatore non è in grado di riconoscere lo stato che lui stesso definisce solitudine, non può esserci l'esperienza diretta. Anche l'osservatore è vuoto: non può intervenire su di essa, non può farci niente. Perché, qualunque cosa faccia, diventa un osservatore che agisce su un osservato, e questo rapporto è falso.

Quando la mente riconosce, comprende, è consapevole di essere vuota, e che non può farci niente, allora quel vuoto di cui eravamo osservatori esterni acquista un significato diverso. Fino ad ora lo abbiamo avvicinato in quanto osservatori. Ma ora è l'osservatore stesso che è vuoto, solo. Può farci qualcosa? Ovviamente, no. Allora entra in un rapporto completamente diverso da quello dell'osservatore. Egli ha quella solitudine. Entra in uno

stato in cui non c’è più la verbalizzazione “io sono vuoto”. Se verbalizza o oggettivizza, diventa diverso dalla cosa. Ma quando la verbalizzazione cessa, quando non c’è più qualcuno che fa esperienza di un’altra cosa che chiama solitudine, quando cessa di fuggire, allora è veramente solo. Il suo rapporto è la solitudine stessa, lui è la cosa. Quando lo capisce, quel vuoto, quella solitudine, cessano.

La solitudine è completamente diversa dall’unicità. La solitudine va oltrepassata per essere davvero soli. La solitudine non è in alcun modo paragonabile all’unicità. Chi soffre la solitudine non potrà mai conoscere ciò che è l’unico. Conoscete lo stato di unicità? La nostra mente non è strutturata per l’unicità, perché la mente è separazione. Tutto il processo mentale è separativo. E ciò che separa sperimenta solitudine.

Al contrario, l’unicità non è separativa. È qualcosa che non è in molti, che non viene influenzato dalla molteplicità, che non è il prodotto della molteplicità, che non è un aggregato come la mente. La molteplicità è della mente. La mente non è un’entità univoca: è stata aggregata, assemblata, costruita attraverso i secoli. La mente non può essere unitaria, non può conoscere l’unicità. Ma se diventate consapevoli della solitudine, attraversandola fino in fondo, l’unicità viene alla luce. Allora ci sarà solo ciò che non è misurabile.

Purtroppo, quasi tutti cercano in realtà la dipendenza. Vogliamo compagni, vogliamo amici. Vogliamo vivere in uno stato di separazione, e questo stato genera conflitto. Ciò che è unico non può essere in conflitto. Ma la mente non può capirlo, non può percepirlo: può solo conoscere la solitudine.

Domanda: *Ha detto che la verità nasce quando si è unici e si ama il dolore. Non mi è chiaro. Potrebbe spiegare che cosa intende con essere unici e amare il dolore?*

Krishnamurti: Noi non siamo mai in comunione con niente. Non siamo in comunione diretta né con i nostri amici, né con nostra moglie, né con i nostri figli. Non siamo in comunione diretta con niente. Ci sono sempre barriere: mentali, immaginarie e reali. La separazione è l'ovvia causa del dolore. Non dite: "Sì, l'ho già letto, razionalmente lo so". Se siete disposti a sperimentarlo intimamente, vedrete che il dolore non può essere condotto a fine da nessun processo mentale. Il processo mentale può razionalizzarlo, ma il dolore resta, per quanto tentiate di nasconderlo.

Per conoscere il dolore, bisogna amarlo. Cioè, bisogna entrare in comunione diretta. Se volete conoscere qualcosa pienamente (il vostro vicino, vostra moglie, qualunque rapporto), dovete stargli vicino. Dovete avvicinarlo senza preconcetti, pregiudizi, condanne a priori o avversioni. Dovete guardarlo. Se voglio conoscervi, non posso nutrire pregiudizi su di voi. Devo essere capace di guardarvi senza le barriere, i filtri dei miei pregiudizi e dei miei condizionamenti. Devo entrare in comunione con voi, il che significa che devo amarvi. Così, se voglio conoscere il dolore devo amarlo, devo entrare in comunione con esso. Ma non lo faccio se mi rifugio nelle razionalizzazioni, nelle teorie, nelle aspettative, nei rinvii, che appartengono tutti al processo della verbalizzazione. Le parole mi impediscono di essere in comunione con il dolore. Le spiegazioni e le razionalizzazioni, che sono sempre parole, cioè un processo mentale, mi impediscono di essere in comunione diretta con il dolore. Solo stando in comunione diretta con il dolore posso conoscerlo.

Il passo successivo è questo: io, che osservo il dolore, sono diverso dal dolore? Io, il pensatore, lo sperimentatore, sono diverso dal dolore? L'ho oggettivato per manipolarlo, per evitarlo, per vincerlo o per fuggirlo. Ma sono davvero diverso da ciò che chiamodolore? Ovviamente, no. Io sono il dolore, non c'è il dolore e un io diverso dal dolore. Io sono il dolore. Solo così c'è la possibilità di mettere fine al dolore.

Finché mi considererò l'osservatore del dolore, il dolore non avrà fine. Ma se c'è la comprensione che il dolore sono io, che l'osservatore stesso è il dolore, se la mente comprende che essa stessa è dolore (e non qualcosa che osserva il dolore o che percepisce dolore), che essa stessa è ciò che crea il dolore e ciò che lo percepisce, allora il dolore è finito. È qualcosa di davvero difficile da sperimentare, da esserne consapevoli, perché da millenni abbiamo separato le due cose. Per riuscirci non serve il pensiero tradizionale, ma una consapevolezza sveglia, attenta e intelligente. Questo stato intelligente, integrale è l'unicità. In questo stato integrale, osservatore e osservato sono una cosa sola. In questa unicità, in questo stato di totale solitudine, in questo stato pieno in cui la mente non è più alla ricerca di niente, non brancola più, non cerca vantaggi e non rifugge gli svantaggi, in cui la mente è perfettamente immobile, solo allora viene alla luce ciò che la mente non può misurare.

Dalla trascrizione del discorso tenuto a Madras il 3 febbraio 1952, in Collected Works of J. Krishnamurti; volume VI, copyright © 1991, The Krishnamurti Foundation of America.

La solitudine – (da “Commentaries on Living First Series”)

Suo figlio era morto da poco, e ora lei non sapeva più che cosa fare. Aveva così tanto tempo per sé, era così annoiata, stanca e addolorata che avrebbe voluto morire. Aveva allevato il figlio con affetto e con intelligenza, l’aveva mandato alle migliori scuole e all’università. Gli aveva dato tutto quello che serviva, ma senza viziarlo. Aveva riposto in lui tutte le sue aspettative e le sue speranze, e gli aveva dato tutto il suo amore. Non aveva nessun altro a cui darlo, perché si era separata dal marito molti anni prima. Il figlio era morto a causa di una diagnosi sbagliata e un intervento chirurgico altrettanto sbagliato, anche se, come aggiungeva con un sorriso, i medici avevano detto che “l’operazione era “riuscita”. Ora era sola, e la vita sembrava inutile e priva di senso. Alla morte del figlio aveva pianto tutte le sue lacrime, che avevano lasciato il posto a un vuoto stupido e ottuso. Aveva fatto tanti progetti per entrambi, ma ora si sentiva completamente perduta.

Un vento fresco soffiava dal mare e sotto l’albero c’era pace. Le montagne brillavano di colori vividi e le ghiandaie azzurre erano molto ciarliere. Una mucca camminava seguita dal suo vitellino, e uno scoiattolo saettò su un

albero, squittendo vivacemente. Si fermò su un ramo e si mise a brontolare. Brontolò a lungo, con la coda che si muoveva su e giù. Aveva gli occhietti brillanti e unghie adunche. Una lucertola uscì a scaldarsi e acchiappò una mosca. Le cime degli alberi ondeggiavano dolcemente, e un tronco morto che si stagliava contro il cielo era diritto e splendido, arroventato dal sole. Dietro si vedeva un altro tronco morto, scuro e incurvato, che aveva perso la vita da poco. Sulle lontane montagne indugiava qualche nuvola.

Che cosa strana è la solitudine, e quanto fa paura! Non ci consentiamo mai di andarle troppo vicino, e se per caso lo facciamo scappiamo via immediatamente. Facciamo di tutto per fuggirla, per nasconderla. Tutti i nostri tentativi, consci e inconsci, sembrano diretti a evitarla o a sconfiggerla. Evitare la solitudine o sconfiggerla sono tentativi altrettanto inutili. Anche se represso o ignorato, il problema, il dolore, rimane. Potete immergervi in una folla, e continuare a essere completamente soli; potete gettarvi a corpo morto nell’azione, ma la solitudine vi avvolge silenziosamente. Basta posare il libro un momento, ed eccola lì. I divertimenti, l’alcol non possono annegare la solitudine. Potete fuggirla per un po’, ma quando l’ilarità e gli effetti dell’alcol finiscono, la paura della solitudine ritorna. Potete essere spavaldi e persone di successo, potete esercitare un grande potere sugli altri, potete essere pozzi di scienza, potete darvi al culto e dimenticare voi stessi nella cantilena delle giaculatorie; ma, per quanto facciate, lo spasmo della solitudine persiste. Potete vivere esclusivamente per vostro figlio, per il vostro maestro, per esprimere il vostro talento, ma la solitudine vi avvolgerà come la notte. Potete amare o odiare, potete mettere in atto le più diverse vie di fuga in accordo al vostro temperamento e ai vostri bisogni psicologici, ma la solitudine è lì che vi aspetta, si è ritirata solo per assalirvi di nuovo.

La solitudine è la consapevolezza del totale isolamento, e tutte le nostre azioni non sono infatti autoreclusioni? Benché i nostri pensieri e le nostre emozioni vadano verso l'esterno, non li usiamo forse in modo esclusivo e divisivo? Non cerchiamo forse il potere nei nostri rapporti, nei nostri diritti e nei nostri possessi, creando con ciò resistenza? E il lavoro, non diventa forse il "mio" lavoro contrapposto al "tuo" lavoro? Non ci identifichiamo con un gruppo, con il nostro paese o con una piccola fazione? Non abbiamo forse la tendenza a isolarci, a dividere e separare? Il funzionamento fondamentale dell'io, a qualsiasi livello, è l'isolamento, e la solitudine è la consapevolezza dell'io privato delle sue attività. L'attività, fisica o psicologica, è diretta al rafforzamento dell'io, e quando non c'è attività nasce la consapevolezza della vuotezza dell'io. È questo vuoto che cerchiamo di riempire, e a questo tentativo dedichiamo tutta la nostra vita, in modi nobili o ignobili. Riempire questo vuoto con attività nobili parrebbe proficuo a livello sociale, ma l'illusione produce sempre enorme dolore e distruzione, anche se sul momento non sembra. L'anelito a riempire questo vuoto, o a fuggirlo, che è la stessa cosa, non può venire sublimato né represso. Chi è mai il soggetto che reprime o sublima? Non è forse un altro aspetto di quello stesso anelito? Gli oggetti del desiderio possono variare, ma il desiderio è sempre uno solo. Potete cambiare l'oggetto del desiderio, passare dall'alcol a un ideale; ma, se non si comprende il processo del desiderio, non faremo che illuderci.

Non c'è un qualcuno separato dal desiderio. c'è solo il desiderio, senza nessuno che desideri. Il desiderio indossa maschere diverse nelle diverse situazioni, dipende dai suoi interessi del momento. Il ricordo di passati interessi si mescola ai nuovi, nasce il conflitto e si produce un "soggetto" che sceglie e che pensa a se stesso come a

un'entità separata e distinta dal desiderio. Ma questa entità non è diversa dalle sue qualità. L'entità che vuole riempire il vuoto, l'incompletezza e la solitudine, o fuggire da esse, non è diversa da ciò che vuole evitare. Il soggetto è l'oggetto. Non può fuggire da se stesso, tutto ciò che può fare è conoscersi. Lui stesso è la sua solitudine, il suo vuoto; ma, finché li considera come cose separate da sé, sarà nell'illusione e in un conflitto irresolubile. Se invece sperimenta direttamente di essere la sua stessa solitudine, allora potrà. nascere la libertà dalla paura. La paura esiste solo in relazione a un'idea, e un'idea è la risposta della memoria in forma di pensiero. Il pensiero è il risultato dell'esperienza: può riflettere su questo senso di vuoto, può provare sensazioni al suo riguardo, ma non può conoscerlo direttamente. La parola stessa, solitudine, con i ricordi di dolori e paure che porta con sé, impedisce di farne l'esperienza non mediata. La parola è ricordo, e solo quando la parola perde la sua carica il rapporto tra sperimentatore e sperimentato può cambiare radicalmente. Allora diventa un rapporto diretto, non più mediato da una parola, filtrato dal ricordo. Allora lo sperimentatore è la cosa sperimentata, e solo così può nascere la libertà dalla paura.

Amore e vuotezza non possono andare assieme. Quando c'è questo senso di solitudine, non c'è amore. Potete nascondere la solitudine sotto la parola amore, ma quando l'oggetto del vostro amore non c'è più o non vi corrisponde più, riprendete coscienza del vostro vuoto, ridiventate frustrati. Usiamo la parola amore come mezzo per fuggire da noi stessi, dalla nostra pochezza. Ci aggrappiamo alla persona che amiamo, siamo gelosi, ne abbiamo nostalgia quando non c'è e ci sentiamo perduti se muore. Allora cerchiamo conforto in qualcos'altro, in una fede o in un altro surrogato. È amore tutto ciò? L'amore non è un'idea, non è il prodotto di un'associazione mentale. L'amore non è

qualcosa da usare per fuggire il nostro squallore, e se lo usiamo a questo scopo creiamo problemi che non si risolvono più. L'amore non è una teoria: è una realtà che possiamo sperimentare solo quando l'idea, la mente, non è più l'elemento dominante.

Dialogo con Maurice Wilkins – Brockwood Park, 12 febbraio 1982

Maurice Wilkins: [2]*Secondo me, il pensiero fa parte di un rapporto creativo, anche se ne è solo un elemento.*

Krishnamurti: Sì, ma il pensiero è amore?

Wilkins: *No, ma mi chiedo se il pensiero non entri in qualche modo a far parte dell'amore. Se, fino a un certo punto, non vi sia collegato.*

Krishnamurti: Non lo è. Quello che io mi chiedo è proprio se l'amore sia pensiero.

Wilkins: *No, certamente no.*

Krishnamurti: È quindi possibile amare senza il pensiero? L'amore, che non è pensiero, genera un rapporto completamente nuovo, un comportamento totalmente diverso.

Wilkins: *Io credo che in un rapporto affettivo il pensiero occupi una parte rilevante, anche se non la principale.*

Krishnamurti: Se c'è amore, ci può anche essere pensiero. Ma non il contrario.

Wilkins: *Non il contrario, esatto. Il problema fondamentale è che invece tende a essere proprio così. Siamo come computer diretti dai nostri programmi. Per un attimo ho tentato di mettere in altri termini ciò che lei ha detto sul pensiero che ha la sua fine nei rapporti, chiedendomi come potrebbe essere un rapporto senza il pensiero.*

Krishnamurti: Osservi che cosa accade se non c'è il pensiero. Ho un rapporto con mio fratello, o con mia moglie, e questo rapporto non si basa su un pensiero, ma su un amore profondo. In questo amore, in questo strano sentimento, perché dovrei pensare? L'amore è inclusivo, ma il pensiero che si intromette è divisivo, distrugge la bellezza e la qualità dell'amore.

Wilkins: *L'amore è davvero inclusivo? Non è meglio definirlo pervasivo, piuttosto che inclusivo? E come può esprimersi adeguatamente senza il pensiero?*

Krishnamurti: Inclusivo nel senso che include tutto. Voglio dire che l'amore non è l'opposto dell'odio.

Wilkins: *Certo.*

Krishnamurti: Non ha in sé il senso della dualità.

Wilkins: *Credo che l'amore sia soprattutto una qualità del rapporto, una qualità dell'essere che permea il rapporto.*

Krishnamurti: Esatto. Ma quando si intromette il pensiero, allora ricordo tutto ciò che l'altro ha fatto, che io

ho fatto. Le ansie, le incrinature cominciano a insinuarsi. Una delle nostre difficoltà maggiori è che non abbiamo davvero conosciuto né provato quell'amore che non è possessività, attaccamento, gelosia, odio, e tutto il resto.

Wilkins: *L'amore, parlando in termini generali, non è consapevolezza dell'unità?*

Krishnamurti: È meglio non dire che l'amore è consapevolezza. L'amore è amore. Non è l'amore a essere consapevole che tutti siamo uno. È come un profumo. Non si può sezionare o analizzare un profumo. È un profumo meraviglioso: appena lo analizzo, lo distruggo.

Wilkins: *Usando la metafora di un profumo, probabilmente intende qualcosa come una qualità. Ma questa qualità è associata al senso dell'unità, giusto?*

Krishnamurti: È lei che le attribuisce un significato.

Wilkins: *Ne sto discutendo, non lo voglio definire una volta per tutte. Dunque, può esserci amore senza consapevolezza di questa unità?*

Krishnamurti: Èmolto di più.

Wilkins: *Va bene, è molto di più. Ma può esistere senza questo senso di unità?*

Krishnamurti: Un attimo solo. Posso essere cattolico e dire: "Io amo, io ho compassione"? Può esserci compassione, amore, quando esiste questo credo, questa idea, questo pregiudizio così profondamente radicato? L'amore deve coesistere con la libertà. Non la libertà di fare quello che mi pare (la libertà di scelta, eccetera, è qualcosa

di insensato che non ha niente a che fare con l’argomento della nostra discussione), ma libertà totale per poter amare.

Wilkins: *Un cattolico può provare moltissimo amore, che in determinate circostanze viene limitato.*

Krishnamurti: Appunto.

Wilkins: *È come chiedere se un uovo può essere guasto solo in parte. Il senso dell’unità è parte integrante dell’intero discorso, no?*

Krishnamurti: Se c’è amore, c’è unità.

Wilkins: *Certo, per forza. Sono d’accordo con lei nel ritenere che non è il senso dell’unità che innesca l’amore.*

Krishnamurti: Vede, tutte le religioni e le persone religiose hanno sempre collegato l’amore e la devozione a un oggetto preciso, un’idea precisa, un certo simbolo. Questo non è amore libero da impedimenti. Questo è il punto. Può esserci amore dove c’è io? Naturalmente, no.

Wilkins: *Se definisce l’io come qualcosa di fisso, l’amore non può certo sussistere assieme a qualcosa di fisso, perché l’amore non ha limiti.*

Krishnamurti: Esatto.

Wilkins: *A me pare che, in un rapporto di dialogo e di scambio tra due menti che non si pongano dei limiti, e che sono necessariamente fuori del tempo perché il tempo stesso porrebbe dei limiti, qualcosa di nuovo può scaturire.*

Krishnamurti: E come possono incontrarsi due menti? Non sono piuttosto due rotaie parallele che non si

incontrano mai? I nostri rapporti interpersonali, tra moglie e marito e così via, non sono sempre paralleli, ognuno dei due non segue forse la propria strada senza incontrarsi mai, nel senso di provare vero amore per l'altro, o addirittura amore senza oggetto?

Wilkins: *Di fatto, un certo grado di separazione rimane sempre.*

Krishnamurti: È appunto quello che voglio sottolineare.

Wilkins: *Forse, se il rapporto avvenisse su un altro livello, non ci sarebbero più due linee separate spazialmente.*

Krishnamurti: Naturalmente, ma raggiungere un tale livello sembra quasi impossibile. io sono attaccato a mia moglie, le dico di amarla, e lei è attaccata a me. È amore, questo? Io la possiedo, lei mi possiede, le piace essere posseduta, eccetera eccetera. Tutte le complicazioni di un rapporto. Ma le dico: "Ti amo", lei mi dice: "Ti amo", e apparentemente siamo soddisfatti. Continuo a chiedere: è amore, questo?

Wilkins: *Di sicuro fa star meglio le persone per un po'.*

Krishnamurti: E star meglio è amore?

Wilkins: *Molto limitato, perché se uno muore l'altro precipita nell'angoscia.*

Krishnamurti: Esatto. Con solitudine, lacrime e dolore. Questo è un valido argomento di discussione. Avevo un conoscente per il quale il denaro era Dio. Era stracolmo di denaro, e quando fu in punto di morte volle contemplare tutti i suoi beni. Lui era ciò che possedeva. Esteriormente lui, morendo, veniva meno ai suoi beni, ma i suoi beni erano

una cosa sola con lui. Era terrorizzato, non dalla prossima fine, ma dall'idea di dover perdere tutto. Capisce? Perdere tutte quelle cose, non perdere se stesso per trovare qualcosa di nuovo.

Wilkins: *Posso farle una domanda sulla morte? Se un uomo sta per morire e, prima di morire, desidera rivedere gli amici e i conoscenti, è attaccamento a quei rapporti?*

Krishnamurti: Certo che è attaccamento. Sta per morire, e la morte è solitaria. È il club più esclusivo, l'azione più privata. Ma voglio vedere mia moglie, i miei figli, i miei nipoti, perché so che li perderò. Morirò, fine. È una cosa terribile. L'altro giorno ho incontrato un morente. Non avevo mai visto una tale paura, una paura così enorme di finire. Mi ha detto: "Ho paura della separazione dalla mia famiglia, dal mio denaro, da tutte le cose che ho fatto. Amo la mia famiglia, e ho una tremenda paura di perderla".

Wilkins: *Ma se quell'uomo volesse vedere gli amici e la famiglia per dire loro...*

Krishnamurti: "Arrivederci, ragazzi, ci vediamo dall'altra parte". Eh, sarebbe tutta un'altra faccenda.

Wilkins: *Certo.*

Krishnamurti: Conoscevo un'altra persona, che disse ai suoi familiari: "L'anno prossimo, a gennaio, nel giorno tale, morirò". Per quella data invitò tutti gli amici e i parenti. Disse: "Ora morirò", e li pregò di lasciarlo solo. Tutti uscirono dalla stanza, e lui morì.

Wilkins: *Se quelle persone erano importanti e lui stava per morire, voleva semplicemente vederle per l'ultima volta. "È finita, muoio". Questo non è attaccamento.*

Krishnamurti: No, certamente no. Le conseguenze dell'attaccamento sono l'ansia, il dolore. c'è un senso di strazio, di perdita.

Wilkins: *Continua insicurezza, paura...*

Krishnamurti: L'insicurezza, e tutto il resto, segue a ruota. E questo lo chiamo amore. Dico di amare mia moglie, nel profondo conosco tutto il dolore che mi provoca questo attaccamento, ma non riesco a mollare la presa.

Wilkins: *Però la angoscerebbe sapere che sua moglie soffrirà quando lei muore.*

Krishnamurti: Certo, fa parte del gioco. Poi si riprenderebbe, sposerebbe un altro, e il gioco continua.

Wilkins: *Sì, la speranza è questa. Però possiamo essere preoccupati e afflitti per il dolore degli altri.*

Krishnamurti: Certo.

Wilkins: *Forse l'accettazione della propria morte diminuirebbe il loro dolore.*

Krishnamurti: No. Il dolore è collegato alla paura? Ho paura di morire, ho paura di dover interrompere la mia carriera, ho paura che finiscano tutte le cose che ho accumulato, internamente e materialmente. Così la paura inventa la reincarnazione, e tutta quanta la faccenda. Posso essere realmente libero dalla paura della morte? Il che significa: posso convivere con la morte? Non nel senso di suicidarmi, ma nel senso di vivere con la morte, eccitato per la fine delle cose, per la fine dei miei attaccamenti. Che cosa direbbe mia moglie se le dicessi: "È finito il mio

attaccamento per te”? Sarebbe una tragedia. Sto mettendo in discussione tutti questi contenuti della coscienza generati dal pensiero. Il pensiero domina la nostra vita, e mi chiedo se non possa invece avere il suo giusto posto e solo quello, senza interferire col resto. Perché dovrei ammettere il pensiero nel rapporto con gli amici, con mia moglie, con la mia ragazza? Perché dovrei pensarci? Quando si sente dire: “Ti penso”, suona sempre un poì sciocco.

Wilkins: *A volte occorre pensare agli altri per ragioni pratiche.*

Krishnamurti: Questa è un’altra faccenda. La mia domanda è: perché dovrebbe esserci il pensiero dove c’è l’amore? Rispetto ai rapporti, il pensiero è distruttivo. È attaccamento, è possessività, è aggrapparsi all’altro per non star male, per sentirci sicuri, protetti. E tutto questo non è amore.

Wilkins: *No. Ma, come ha detto in precedenza, l’amore può far uso del pensiero. Inoltre, c’è quella che lei chiama la “serietà” dei rapporti.*

Krishnamurti: È un diverso aspetto. Vede, se sono attaccato a mia moglie, a mio marito, a un mobile, e amo attraverso questo attaccamento, le conseguenze sono terribilmente pericolose. Posso amare mia moglie senza attaccamento? Che meraviglia amare qualcuno senza spettarci niente in cambio!

Wilkins: *Una libertà immensa.*

Krishnamurti: Si. Infatti, l’amore è libertà.

Wilkins: *Lei sembra sostenere che, se c’è amore tra i coniugi, la morte dell’uno non dovrebbe provocare dolore*

nell’altro. Forse dovrebbe essere così.

Krishnamurti: Si, proprio così.

Wilkins: *Così trascenderemmo il dolore.*

Krishnamurti: Il dolore è pensiero, il dolore è emozione, il dolore è un colpo ricevuto, il dolore è un senso di perdita. Abbiamo perso quella persona e di colpo ci sentiamo completamente soli e affranti.

Wilkins: *Lei vuol dire che la solitudine è uno stato contro natura, per così dire.*

Krishnamurti: Se potessi conoscere che cos’è la fine di qualcosa, la fine continua delle cose! La fine della mia ambizione, la fine del mio dolore, della paura, del groviglio dei desideri... Mettervi fine, che è la morte. Dobbiamo morire giorno per giorno a tutte le cose che abbiamo accumulato psicologicamente.

Wilkins: *E tutti sono d’accordo nel ritenere la morte una liberazione.*

Krishnamurti: È la vera libertà.

Wilkins: *Non ho difficoltà a capirlo. Lei suggerisce di trasferire quella libertà in tutte le cose della vita.*

Krishnamurti: Esatto. Altrimenti resteremo schiavi, schiavi della scelta, schiavi di qualunque cosa.

Wilkins: *Non padroni, ma schiavi del tempo.*

Krishnamurti: Schiavi del tempo, esatto.

New York, 24 aprile 1971 – (da “The Awakening of Intelligence”)

Dobbiamo osservare i nostri rapporti come realmente sono, giorno per giorno; osservandoli, scopriremo come trasformarli. Parleremo del fatto reale. Ciascuno di noi vive in un suo mondo, nel suo mondo di ambizioni, avidità, paure, desideri di riuscita, e così via. Sono sposato e ho delle responsabilità, dei figli. Vado in ufficio o nel mio luogo di lavoro. Marito e moglie, ragazzo e ragazza, si incontrano a letto. Questo è ciò che chiamiamo amore: condurre vite separate, essere isolati, erigere un muro attorno a noi stessi, compiere azioni centrate su di noi. Tutti cerchiamo sicurezza psicologica, ognuno dipende dall’altro per il suo benessere, il piacere e la compagnia. Poiché siamo tutti così profondamente soli, vogliamo essere amati, vogliamo che si prendano cura di noi e vogliamo dominare l’altro. Se vi osservate, scoprirete in voi tutto ciò. Ma questi sono rapporti? Ci sono due esseri umani, ma non c’è rapporto; possono avere dei figli e una casa in comune, ma non sono in rapporto. Forse hanno un progetto in comune che li sorregge, li tiene assieme, ma non è un rapporto.

Vedendo ciò, si comprende che, se non c’è rapporto tra due esseri umani, le cose cominciano a corrompersi. Non la

corruzione esterna, sociale, o l’altra corruzione che è l’inquinamento, ma l’inquinamento e il disgregamento interiori. Gli esseri umani non hanno reali rapporti, come non li avete voi. Anche se tenete l’altro per mano, vi baciate e dormite nello stesso letto, se osservate attentamente, trovate un vero rapporto? Essere in rapporto significa non dipendere dall’altro, non cercare scampo alla vostra solitudine nell’altro, non cercare nell’altro gratificazione e compagnia. Se affidate il vostro benessere a un altro, se ne siete dipendenti, può esserci vero rapporto? Non vi state forse sfruttando a vicenda?

Non si tratta di cinismo, ma di vedere come le cose sono realmente. Non è cinismo. Per scoprire che cosa significa realmente essere in rapporto, occorre capire il problema della solitudine, perché siamo terribilmente soli. Più invecchiamo e più siamo soli, soprattutto in questa società. Avete osservato gli anziani? Avete notato le loro vie di fuga, i loro passatempi? Dopo aver lavorato tutta la vita, si rifugiano nei passatempi.

Di fronte a tutto ciò, è possibile trovare un modo di vita in cui non usiamo l’altro, né psicologicamente né emotivamente; in cui non dipendiamo dall’altro e non lo utilizziamo come fuga dalla nostra sofferenza, dalla nostra disperazione, dalla nostra solitudine?

Vedere ciò equivale a vedere che cosa significa essere soli. Siete mai stati soli? Sapete che cosa significa? Significa non avere rapporti, essere totalmente isolati. Essere in famiglia, tra la folla o al lavoro, ovunque, e questo senso di totale solitudine vi cade addosso con tutta la sua disperazione. Se non avete risolto definitivamente il senso di solitudine, tutti i vostri rapporti non saranno che fughe e finiranno nella corruzione, nel dolore. Come si può conoscere questa solitudine, questo senso di totale

isolamento? Per conoscerlo, occorre esaminare la nostra vita. Ogni vostra azione, non è forse rivolta a vantaggio dell'io? Ogni tanto potete essere altruistici, generosi, fare qualcosa disinteressatamente, ma sono occasioni rare. Questa disperazione non può venire sciolta con la fuga, ma solo conoscendola. Così siamo ritornati alla domanda: come osservare noi stessi con un'osservazione che non implichi conflitto? Perché il conflitto è una corruzione, è uno spreco di energia, e una battaglia che combattiamo senza posa dalla nascita alla morte. È possibile vivere senza un solo momento di conflitto? Per riuscirci, per scoprirlo da noi stessi, dobbiamo imparare a osservare tutto il nostro funzionamento. c'è un'osservazione vera, ed è quella in cui l'osservatore è assente, in cui c'è solo osservazione.

Se non c'è rapporto, può esserci amore? Parliamo tanto di amore, ma l'unico amore che conosciamo è legato al sesso e al piacere, non è vero? Qualcuno dirà di no. Ma per poter dire di no dovete essere privi di ambizione, privi di competitività e di divisione; non devono esserci "tu" e "io", "noi" e "loro". Non ci devono essere divisioni di nazionalità, né divisioni prodotte da credi e idee. Solo allora potrete dire di amare. Per la maggior parte di noi, invece, l'amore è collegato al sesso e al piacere, e a tutta la sofferenza che ne deriva: gelosia, invidia, antagonismo, e tutto ciò che sapete benissimo che si instaura tra un uomo e una donna. Se i nostri rapporti non sono veri, reali, profondi e totalmente armoniosi, come potrà esservi pace nel mondo? Come potranno avere fine le guerre?

Il rapporto è quindi una delle cose più importanti della vita; anzi, la più importante. Ciò significa che dobbiamo scoprire che cosa sia l'amore. Ma non è cercando di scoprire l'amore che lo scopriremo. Solo scoprendo che cosa l'amore non è, sapremo che cos'è l'amore. Non in teoria, non verbalmente, ma scoprendo che cosa non è, e

cioè non avere una mente competitiva, ambiziosa, che lotta, che paragona e che imita. Una mente così non può amare.

È possibile, vivendo nel mondo, vivere senza ambizioni, senza assolutamente paragonare voi stessi agli altri? Infatti, nel momento stesso in cui fate paragoni nasce il conflitto, l’invidia, il desiderio di ottenere, di superare l’altro.

Può una mente che non riesce a dimenticare le ferite, i maltrattamenti e tutto ciò che l’ha resa insensibile e chiusa, possono una mente siffatta e un cuore siffatto conoscere l’amore? L’amore, è piacere? Consciamente o inconsciamente, noi cerchiamo il piacere. Anche i nostri dèi sono prodotti del piacere. Le nostre credenze, la struttura sociale, la moralità sociale che è essenzialmente immorale –, sono il prodotto della nostra ricerca del piacere. Quando dite: “Amo una persona”, è amore? Amore significa non separazione, non predominio, non egoismo. Per scoprire l’amore, occorre negare tutto ciò, negarlo nel senso di vederne la falsità. Quando vedete la falsità di qualcosa (che sinora avete accettato come giusto, naturale e umano), non potrete più ricadervi. Se sapete che un serpente è velenoso, o che un animale è pericoloso, non ci scherzate; anzi, non vi avvicinate neppure. Così, vedendo davvero che l’amore non è niente di tutto ciò, sentendolo, osservandolo, gustandolo, vivendolo e dedicandovi tutti voi stessi, saprete che cos’è l’amore, che cos’è la compassione, che è passione per chiunque.

Non abbiamo passione: abbiamo lussuria, piacere. La parola “passione” deriva da “patire”. Tutti abbiamo patito qualche pena: la pena di una perdita, la pena dell’autocommiserazione, la pena umana, collettiva e personale. Tutti conosciamo la pena, ad esempio la morte di qualcuno che credevamo di amare. Se restiamo con questa pena totalmente, senza razionalizzarla, senza fuggirla in

nessun modo, né con le parole né con le azioni, se rimaniamo con la pena completamente, senza rifugiarci nei pensieri sulla pena, scopriremo che dalla pena nasce la passione. Questa passione ha la natura dell'amore, e l'amore non conosce pena.

Sapreste vivere una vita, ora, oggi stesso, in cui tutto ciò che iniziate ha anche una fine? Naturalmente non sto parlando del lavoro, ma della vostra interiorità: mettere fine a tutte le conoscenze acquisite, conoscenze che sono le vostre esperienze, i vostri ricordi, le vostre ferite, i continui paragoni, i continui raffronti tra voi e gli altri. Mettere fine giorno per giorno a tutto ciò, così che domani la vostra mente sia giovane e fresca. Questa mente non potrà mai venire ferita, e questa è I"innocenza.

Dobbiamo scoprire da noi stessi che cosa significa morire. Allora non ci sarà più paura, ogni giorno sarà un nuovo giorno (lo dico davvero, ed è davvero possibile), e la mente e gli occhi vedranno la vita come una cosa sempre e totalmente nuova. Questa è l'eternità. Ecco la qualità della mente che ha trovato questo stato senza tempo, perché sa che cosa significa morire ogni giorno a tutte le cose che ha raccolto nel corso della giornata. In questo c'è vero amore. L'amore è totalmente nuovo ogni giorno, mentre il piacere no, il piacere è ripetizione. L'amore è sempre nuovo, perciò è in se stesso eternità.

Avete delle domande?

Domanda: *Lei sembra credere nella condivisione, ma nello stesso*

tempo afferma che i coniugi o una coppia non possono e non devono basare il loro amore sullo star bene reciproco.

Io non vedo niente di male nello star bene reciproco, anzi mi sembra condivisione.

Krishnamurti: Tu, che cosa condividi? Che cosa stiamo condividendo in questo momento? Stiamo parlando della morte, stiamo parlando dell'amore, della necessità di una rivoluzione totale e di una radicale trasformazione psicologica per non vivere più secondo i vecchi modelli o le vecchie formule della lotta, della sofferenza, dell'imitazione, del conformismo e di tutto ciò che costituisce la vita dell'uomo da millenni e che ha prodotto questo mondo meraviglioso e così in disordine! Abbiamo parlato della morte. Come possiamo condividerla? Condividerne la conoscenza, non le affermazioni verbali, le descrizioni e le spiegazioni? Che cosa significa condividere la comprensione, condividere la verità che deriva dalla comprensione? E che cosa significa "comprensione"? Voi mi parlate di qualcosa di estremamente serio, importante, essenziale, vitale, e io ascolto totalmente, perché è vitale anche per me. Per ascoltare con questa vitalità, la mia mente dev'essere silenziosa, non è vero? Se nel frattempo chiacchiero, se lo sguardo corre da questo a quello, se paragono quello che dite con ciò che già conosco, la mia mente non è silenziosa. Solo quando la mia mente è silenziosa e ascolta totalmente ci può essere comprensione della verità di ciò di cui si parla. È questo che condividiamo, altrimenti non c'è condivisione. La condivisione non sta nelle parole, ma nella verità di una cosa. Voi e io possiamo cogliere la verità di qualcosa solo se la mente si dedica totalmente all'osservazione.

Vedete la bellezza di un tramonto, delle colline, delle ombre e della luna, ma come la condividete con gli amici? Dicendo: "Guardate che splendide colline"? Certo, potete dirlo, ma è condivisione? Condividere davvero qualcosa con un altro significa provare entrambi la stessa intensità, nello

stesso momento e allo stesso grado. Altrimenti non stiamo condividendo, non è vero? Dobbiamo avere un interesse comune che viviamo allo stesso livello, con la stessa passione. Se non è così, come possiamo condividere qualcosa? Si può condividere un pezzo di pane, ma non è questa la condivisione di cui stiamo parlando.

Per conoscere assieme – e questo è condividere – entrambi dobbiamo vedere, non essere d'accordo o in disaccordo, ma vedere insieme ciò che realmente è. Non interpretarlo attraverso i miei condizionamenti o quelli dell'altro, ma vedere insieme ciò che è. E, per poter vedere insieme, dobbiamo essere liberi di osservare, dobbiamo essere liberi di ascoltare. Ciò implica non avere pregiudizi. Solo così, solo con questa qualità di amore, ci può essere condivisione.

Domanda: *Parlando di rapporti, lei parla sempre di un uomo e una donna. Ma la stessa cosa è applicabile al rapporto tra un uomo e un altro uomo, o una donna e un'altra donna?*

Krishnamurti: Rapporti omosessuali?

Domanda: *Se vuole chiamarli così, sì.*

Domanda: *Parlando dell'amore, tra uomo e uomo, donna e donna, o uomo e donna, non parliamo di una forma specifica di rapporto, ma del funzionamento generale, del senso globale del rapporto, e non di quante persone sono implicate nel rapporto. Lei sa che cosa significa il rapporto con il mondo sentendo di essere noi il mondo? Non in teoria (sarebbe spaventoso!), ma sentendo realmente che ne siamo responsabili e che abbiamo assunto su di noi questa responsabilità. Questo è il vero impegno, non quello che passa per le bombe o per un'attività qualsiasi, ma sentire*

che io sono il mondo e il mondo è me. Se non cambiamo completamente e radicalmente, con una trasformazione totale di noi stessi, qualunque cosa facciamo esternamente non porterà pace all'umanità. Se le sente nel sangue, le sue domande avranno un'urgenza nel presente e produrranno un cambiamento nel presente, che non riguarda più solo ideali astratti.

Brockwood Park, 30 agosto 1977

Krishnamurti: Con tutte le vostre esperienze, le vostre conoscenze, la civiltà che avete alle spalle e di cui voi siete il prodotto, perché non c'è compassione nella vostra vita quotidiana? Per scoprire perché non ne avete, perché manca al cuore, alla mente e ai programmi dell'umanità, ponetevi la domanda: "Amo qualcuno?".

Domanda: *Io mi chiedo addirittura che cosa sia l'amore.*

Krishnamurti: Quello che vi sto chiedendo è: amate qualcuno? Forse amate il vostro cane, ma il vostro cane è una vostra proprietà. A parte gli animali, le case, i libri, la poesia e il vostro paese, amate qualcuno? Ciò significa non voler niente in cambio, non chiedere niente alla persona che amate, non dipenderne in nessun modo. Se dipendete dall'altro, nascono paura, gelosia, ansia, odio e rabbia. Essere attaccati a una persona è amore? Scopritelo! E se tutto ciò non è amore (ve lo sto semplicemente chiedendo, non sto dicendo che lo sia o non lo sia), come potete avere compassione? Cerchiamo qualcosa di molto più grande dell'amore, quando non conosciamo neppure il normale amore per un altro essere umano.

Domanda: *Dove trovare l'amore?*

Krishnamurti: Non voglio trovare l'amore. Tutto ciò che voglio è rimuovere tutto ciò che non è amore, liberarmi dalla gelosia, dall'attaccamento.

Domanda: *Ciò significa non frammentazione.*

Krishnamurti: Sì, ma sono solo parole. Scoprite se amate qualcuno. E come potete amare finché siete preoccupati solo per voi stessi, i vostri problemi, ambizioni, avidità di successo, desideri di avere sempre di più, mettendo sempre prima voi e sempre dopo l'altro? Oppure, l'altro prima e voi dopo: è la stessa cosa.

Abbiamo messo sulla tavola tanti problemi. Adesso possiamo sederci assieme e verificare se possiamo essere liberi dall'attaccamento, comprendendo almeno verbalmente che non ci può essere amore dove c'è gelosia o attaccamento? Sarà un monologo con se stesso, e voi mi ascolterete?

Ascoltando, capirò che non sto affatto amando. È proprio così. Non voglio ingannarmi, non voglio fingere di amare mia moglie, una donna, una ragazza o un ragazzo. In primo luogo, non so che cosa sia l'amore. Ma so che sono geloso, so che sono tremendamente attaccato a quella persona, e che nell'attaccamento c'è paura, gelosia, ansia e questo senso di dipendenza. Non vorrei dipendere, ma mi metto in condizione di dipendenza perché sono solo. Sono continuamente tiranneggiato dalla società, in ufficio, in fabbrica, torno a casa e voglio trovare conforto e compagnia per evadere da me stesso. Così mi attacco a una persona e ne divento dipendente. Posso liberarmi da questo attaccamento, se non so ancora che cosa sia l'amore? Non voglio fingere di amare Dio, Gesù o Krishna; faccio piazza

pulita di tutte queste assurdità. Come posso liberarmi dal mio attaccamento? (Sto facendo solo un esempio).

Non intendo fuggire, d’accordo? Non so come andrà a finire con mia moglie: se ne fossi davvero distaccato, il nostro rapporto potrebbe anche cambiare. Forse resterà attaccata a me, mentre io non sarò più attaccato a lei, o a nessun’altra donna. Capite? Non si tratta di staccarmi da mia moglie per attaccarmi a un’altra, sarebbe sciocco. Allora, che cosa faccio? Non fuggirò le conseguenze dell’essere totalmente libero dall’attaccamento. Indago a fondo. Non so che cosa sia l’amore, ma vedo con chiarezza, senza il minimo dubbio, che attaccamento per una persona significa paura, ansia, gelosia, possesso e così via. Mi chiedo: come liberarmi dall’attaccamento? Non cerco un metodo. Voglio esserne libero, ma non so ancora come. Sto discutendo con me stesso.

Inizio a indagare. Probabilmente finisco subito incastrato in un sistema. Mi lascio acchiappare da un guru che mi dice: “Io ti aiuterò a distaccarti. Fai questo e quello, segui questa e quella pratica”. Io sto cercando di liberarmi, e accetto queste sciocchezze perché vedo l’importanza di essere libero, e il guru mi garantisce che agendo in un certo modo ne sarò ricompensato. Così succede che voglio essere libero per essere ricompensato. Capite? In realtà cerco una ricompensa. Ma vedo la mia stupidità: voglio essere libero, e mi attacco all’idea di una ricompensa.

Io sono tutta l’umanità (intendo davvero questo), perciò, se dialogo con me stesso mi scorrono le lacrime. Sono pieno di passione.

Non voglio più essere attaccato, e scopro che mi sto attaccando a un’idea. Voglio essere libero, e un libro o un’ideologia mi dice: “Fai questo e otterrai quello”. La

ricompensa diventa il mio nuovo attaccamento. Allora mi dico: “Accorgiti di ciò che stai facendo. Attenzione a non cadere in trappola. Che sia una donna o un’idea, è sempre attaccamento”. Ho imparato che sostituire un oggetto con un altro è sempre attaccamento. Ora sono diventato molto prudente. Dico a me stesso: “C’è un modo per liberarmi dall’attaccamento? Che cosa devo fare? Qual è la mia motivazione? Perché voglio essere libero dall’attaccamento? Perché è doloroso? Perché voglio raggiungere uno stato in cui non ci siano attaccamento, paura, eccetera eccetera?”. Vi prego, seguitemi, perché io rappresento tutti voi. Qual è la motivazione che mi spinge a essere libero? Capisco che una certa motivazione mi spingerà in una certa direzione, e questa direzione deciderà della mia libertà. Perché devo avere una motivazione? Che cos’è una motivazione? Una motivazione è un processo, la speranza di ottenere qualcosa. Così mi attacco alla mia motivazione. Non è più una donna o l’idea di un risultato, ma la motivazione stessa è diventata il mio attaccamento. Devo riuscirci. Mi sto ancora muovendo nell’ambito dell’attaccamento. Sono attaccato a una donna, a un risultato, a una motivazione. Perciò mi dico: “Dio mio, che faccenda terribilmente complessa! Non sapevo che liberarmi dall’attaccamento implicasse tutto ciò”.

Lo vedo con la stessa chiarezza come se guardassi una mappa: gli abitati, le strade principali, le strade secondarie. Allora mi dico: “È possibile essere libero dalla motivazione a cui mi sono attaccato, dalla donna per cui avevo un così grande attaccamento, dalla ricompensa che penso di ottenere quando sarò finalmente libero? Perché sono attaccato a tutto questto? Sarà perché non basto a me stesso? Sarà perché mi sento così solo e voglio evadere da questo enorme senso di isolamento attaccandomi a qualcosa, un uomo, una donna, un’idea, una motivazione? È

perché mi sento solo e voglio fuggire dal senso di isolamento attaccandomi a un altro?”.

Ora l’interesse non va più al mio attaccamento: va al comprendere perché mi sento solo, fatto che causa il mio attaccamento. Mi sento solo, e ho cercato di fuggire la solitudine attaccandomi a qualcosa o a qualcuno. Finché soffrirò la solitudine, si innescherà questo processo. Perciò voglio investigare perché mi sento solo. Che cosa significa essere solo? Come si è prodotto? La solitudine è un fatto istintuale, connaturato, ereditario, o è prodotta dal mio modo di vivere?

Indago, perché non accetto niente a priori. Non accetto a priori che si tratti di un istinto, contro cui non posso fare nulla. Non accetto a priori che sia ereditaria, e che quindi la responsabilità non sia mia. Senza accettare niente di tutto ciò, mi chiedo: “Perché questa solitudine?”. Formulo la domanda e rimango con la domanda, senza cercare una risposta. Ho chiesto a me stesso da dove scaturisce la solitudine e osservo, senza rifugiarmi subito in una risposta intellettuale. Non voglio spiegare alla solitudine che cos’è o cosa dovrebbe essere. La osservo, perché sia lei a parlarmi.

C’è osservazione perché la solitudine si riveli. Non si rivelerà se la fuggo, se ne ho paura, se faccio resistenza. Perciò la guardo. La guardo senza permettere al pensiero di interferire, perché la sua osservazione è molto più importante dei pensieri che ci costruisco sopra. Se investo tutta la mia energia nell’osservazione della solitudine, non rimane più energia per il pensiero. La mente è stata sfidata, e deve rispondere. Quando ci sfidano, ci mettono in crisi. La crisi chiama a raccolta tutta l’energia, che rimane tale se non subisce intromissioni. Se si lancia una sfida, si ottiene una risposta.

Domanda: *Come facciamo a trattenere questa energia? In che modo possiamo usarla?*

Krishnamurti: No, non ci siamo proprio.

Ho iniziato dialogando con me stesso. Mi sono chiesto: “Che cos’è questa strana cosa chiamata amore?”. Tutti ne parlano, tutti ne scrivono. Poesie, quadri, sesso e tutta la faccenda. Mi sono chiesto se io ho questa cosa chiamata amore, se esiste questa cosa chiamata amore. Vedo che non ci può essere amore dove c’è gelosia, odio e paura. Il mio interesse passa allora dall’amore alla mia paura, ai miei attaccamenti, e mi chiedo perché sono attaccato. Un motivo, non la totalità dei motivi, è che sono solo, mi sento disperatamente isolato. Più avanzo negli anni, e più mi sento isolato. Lo osservo. È una sfida, e tutta l’energia è chiamata a raccolta per rispondere alla sfida. È molto semplice. La morte di un nostro caro è una sfida. Un incidente, una catastrofe è una sfida, e chiamiamo a raccolta tutta la nostra energia per fronteggiarla. Non stiamo a chiederci: “Da dove ricavo tutta questa energia?”. Se la casa brucia, abbiamo l’energia per scappare. un’energia straordinaria. Non rimanete certo seduti a ripetervi: “Devo raccogliere energia”. Se fate così, la casa vi crollerà addosso.

Ci vuole un’enorme energia per dare una risposta al perché esiste la solitudine. Ho rifiutato tutte le idee a priori, le supposizioni, le teorie sull’ereditarietà e l’istinto. Per me non hanno nessun valore. Si tratta di capire “ciò che è”. Perché sono solo, e non solo io? Perché questa solitudine che tutti gli esseri umani, se sono consapevoli, provano superficialmente o in profondità? Da dove proviene?

È la mente la responsabile? Capite? Dopo aver rifiutato le teorie, l'istinto e l'ereditarietà, mi chiedo se è la mente che la produce.

È la mente che la produce? Solitudine significa completo isolamento. È la mente, il cervello, la sua causa? La mente è in parte il processo del pensiero: è il pensiero a produrla? È il pensiero che crea quotidianamente questo senso di isolamento? Sto forse isolando me stesso perché voglio diventare qualcuno sul lavoro, un dirigente, un vescovo, il papa? Il pensiero non fa che isolare continuamente se stesso, l'avete osservato?

Domanda: *Credo che si isoli in reazione alle invasioni che subisce.*

Krishnamurti: Sì.

Domanda: *Appunto come reazione.*

Krishnamurti: Sì, è così, è così. Esaminiamolo meglio. Vedo che il pensiero, la mente, è sempre al lavoro per eccellere, per superare, e per raggiungere questa condizione di isolamento.

Il problema è: perché il pensiero funziona così? È la sua natura a funzionare solo in vista di se stesso? Creare isolamento, è la natura del pensiero? L'isolamento è prodotto dalla società? L'isolamento è un prodotto dell'educazione? Sì, l'educazione produce isolamento perché ci prepara per un mestiere specifico. Ho scoperto che il pensiero è la risposta del passato, in forma di esperienze, conoscenze acquisite e ricordi, e perciò so che il pensiero è limitato, legato al tempo. Il responsabile è

quindi il pensiero. Adesso mi chiedo perché il pensiero agisce in questo modo. È nella sua natura agire così?

Domanda: *Ciò che è rimasto nascosto nel profondo per tanto tempo deve per forza essere ingannevole e portare all'isolamento. Nessuno infatti conosce quello che prova un altro, nonostante qualunque affermazione contraria.*

Krishnamurti: Abbiamo già esaminato questo punto, abbiamo già preso la risoluzione di non ingannarci.

Abbiamo detto che non sappiamo che cosa sia l'amore. So che, nell'uso della parola amore, c'è simulazione, c'è ipocrisia, si indossa una maschera. Abbiamo già esaminato tutto questo. Ora ci stiamo chiedendo perché il pensiero, che è solo un frammento, produce l'isolamento, sempre che sia lui il responsabile. Nel mio dialogo con me stesso ho scoperto che ne è appunto il responsabile, perché ho visto che il pensiero è limitato, legato al tempo, che tutto ciò che produce è limitato e che in questa limitazione trova sicurezza. Trova la sua sicurezza nel dire: "Sono uno specialista". Trova la sua sicurezza nel dire: "Sono un professore, e quindi perfettamente al sicuro". E ci restate incastrati per tutta la vita. In tutto questo c'è una grande sicurezza psicologica, oltre alla sicurezza materiale.

Il pensiero funziona così. Il problema diventa: può il pensiero capire di essere limitato, e quindi di poter produrre solo cose limitate e frammentarie, e perciò isolanti? Può produrre altre cose? È un punto fondamentale: può il pensiero vedere i suoi stessi limiti, o dire a se stesso: io sono limitato"? Capite la differenza? Essendo il pensiero me stesso, sono io che dico che il pensiero è limitato o è il pensiero che comprende: "Io sono limitato"? Sono due cose completamente diverse. Una è un'imposizione, e quindi un conflitto; se è invece il pensiero

che comprende “Io sono limitato”, non cercherà di sfuggire ai suoi limiti. È molto importante capirlo, perché è il nucleo di tutto il problema. Noi sovrapponiamo al pensiero ciò che dovrebbe essere. Il pensiero ha creato l’“io”, l’io si è separato dal pensiero e crede di poter dire al pensiero che cosa deve fare. Ma se il pensiero comprende di essere limitato, non c’è resistenza né conflitto. Riconosce: “Io sono questo, totalmente questo”.

Nel mio dialogo con me stesso, esamino se è il pensiero che riconosce di avere i propri limiti, o se sono io a dirglielo. Se sono io a dirglielo, io mi separo da questi stessi limiti. Lotto per superare le limitazioni e creo conflitto, che è violenza, che non è amore. Dunque, può il pensiero capire che è limitato? Devo scoprirlo. Sono stato sfidato, e raccolgo l’energia per rispondere alla sfida.

Mettiamola in un altro modo. Può la coscienza conoscere i suoi contenuti? Può la coscienza conoscere i propri contenuti da sola? Forse ho sentito qualcuno dire: “La coscienza è i suoi contenuti, e i contenuti costituiscono la coscienza”. Perciò rispondo: “Sì”. Oppure è la coscienza, la mia coscienza, questa coscienza, che conosce i suoi contenuti, e quindi i suoi contenuti sono la totalità della mia coscienza? Vedete la differenza? Una è imposta da me, da questo “me” creato dal pensiero, e se “io” impongo qualcosa al pensiero c’è conflitto. È come un governo totalitario che si impone, e sono io che ho creato questo governo.

Ci stiamo chiedendo se il pensiero ha visto la sua piccolezza, la sua pochezza, le sue limitazioni, o se pretende di essere qualcosa di straordinario, di nobile, di divino. Quest’ultima è un’assurdità, perché il pensiero è ricordo, esperienze. Nel mio dialogo con me stesso dev”esserci chiarezza riguardo a questo punto: non va esercitata

nessuna imposizione sul pensiero. Se non c’è imposizione non c’è neppure conflitto, e così il pensiero può vedere da sé i propri limiti. Può vedere che tutto ciò che fa, anche adorare Dio, è limitato, scadente, gretto, anche se è stato il pensiero a creare le splendide cattedrali europee.

Nel mio dialogo con me stesso è avvenuta la scoperta che la solitudine è creata dal pensiero. Inoltre il pensiero ha visto da sé di essere limitato e di non essere in grado di risolvere il problema della solitudine. Poiché non può risolvere il problema della solitudine, esiste questa solitudine? Il senso di solitudine è stato creato dal pensiero. Il pensiero capisce di essere limitato e sa che, essendo limitato, frammentato e diviso, ha creato questo vuoto, questa solitudine. Quando il pensiero lo vede, la solitudine scompare.

Allora c’è libertà dall’attaccamento. Non ho fatto niente, ho solo osservato l’attaccamento e le sue implicazioni: avidità, paura, solitudine. Percorrendolo a ritroso, guardandolo e osservandolo (non analizzandolo, non esaminandolo, ma semplicemente guardandolo, guardandolo e riguardandolo), avviene la scoperta che è stato il pensiero a produrre tutto ciò. Il pensiero, essendo frammentario, ha creato l’attaccamento. Quando lo comprende, l’attaccamento cessa. Non c’è stato nessuno sforzo, perché non appena c’è sforzo l’attaccamento riprende.

Abbiamo detto che se c’è amore non c’è attaccamento, e se c’è attaccamento non c’è amore. È avvenuta la rimozione dell’impedimento maggiore attraverso la negazione di ciò che non è. Sapete che cosa significa, nella vostra vita quotidiana, non trattenere nessun ricordo delle parole che mia moglie, la mia ragazza o il vicino mi ha detto, nessun ricordo di qualsiasi ferita, nessun attaccamento a

un'immagine dell'altro? Ero attaccato all'immagine dell'altro che il pensiero aveva creato: mi ha ferito, mi ha angariato, mi ha dato piacere sessuale ... e decine di altre cose. Erano tutti moti del pensiero che aveva creato l'immagine, e a questa immagine io ero attaccato. Così l'attaccamento è svanito.

Ci sono altri elementi: paura, piacere, benessere riposti in una persona o in un'idea. Devo ancora affrontarli uno per uno, un passo per volta, o sono svaniti tutti insieme? Devo esaminare la paura e il desiderio di benessere, così come ho esaminato l'attaccamento? Devo indagare perché cerco il benessere? È la mia manchevolezza che mi fa ricercare il benessere: una comoda poltrona, una comoda moglie o un comodo marito, una comoda idea? Penso che la maggior parte di noi voglia un'idea comoda e sicura, che niente possa scuotere. Per questa idea sviluppo un attaccamento enorme, e se qualcuno mi dice che è una stupidaggine mi arrabbio, mi ingelosisco e resto turbato perché vedo la mia costruzione tremare. Vedo che non occorre indagare anche tutti gli altri elementi. Se li colgo con un solo sguardo, li ho visti tutti.

Attraverso la negazione di ciò che non è amore nasce l'amore. Non devo chiedermi che cosa sia l'amore. Non devo inseguirlo. Se lo inseguo, non è amore: è ricompensa. Nel corso della mia indagine, con calma e attenzione, senza distorsioni o illusioni, ho negato tutto ciò che non è: e ciò che è appare.

Dalla registrazione del discorso tenuto a Brookwood Park il 30 agosto 1977,

Saanen, 18 luglio 1978

Indagheremo qualcosa che può essere alquanto difficile. Non so dove ci condurrà. Forse può diventare ancora più complesso, perciò vi prego di prestare attenzione.

Se avete un bambino piccolo, date attenzione a ogni suo pianto, a ogni suo piagnucolio. Siete tutti verso di lui, gli date tutto il vostro ascolto. Anche se state dormendo, al minimo vagito vi svegliate. Siete così attenti perché si tratta del vostro bambino: lo amate, lo proteggete, ne avete cura. La vostra attenzione è così totale che vi svegliate anche nel sonno. Ma siete in grado di applicare la stessa attenzione, la stessa cura e sollecitudine che date momento per momento a vostro figlio, all'osservazione di quello specchio che siete voi stessi? Non si tratta di me, di stare ad ascoltare me. Si tratta di ascoltare con attenzione e sollecitudine tremendamente concentrate lo specchio che siete voi stessi, e quello che vi sta dicendo. Volete provare?

Ci stiamo chiedendo perché gli esseri umani siano diventati così meccanici. Un comportamento meccanico produce per forza disordine_ perché l'energia, se viene costretta a bassi livelli, vuole fluire liberamente, e questa è la causa del conflitto. Capite che cosa vi sta dicendo il vostro specchio? Non si tratta di me, qui non c'è nessuno che parla. Siete in grado di sentire con cura, con sollecitudine e con grande attenzione proprio ciò che state ascoltando?

Stiamo parlando del disordine. Viviamo in un totale disordine di abitudini, credenze, opinioni e conclusioni. Questo è lo schema in cui viviamo e che, essendo limitato, crea forzatamente disordine. Se si vive nel disordine, mettersi alla ricerca dell’ordine è sbagliato, perché una mente confusa e offuscata porterà la sua confusione e le sue incertezze anche nella ricerca dell’ordine. È ovvio. Se invece osservate il disordine, se conoscete il disordine in cui vivete e le cause del processo del disordine, in questa comprensione si produce naturalmente l’ordine: naturalmente, tranquillamente, senza forzature, senza controlli. Lo specchio vi rivela che potete scoprire in voi stessi istantaneamente (non verbalmente, teoricamente o emotivamente) le cause del disordine e perché si produce; a patto che prestiate attenzione, la stessa attenzione che date a un bambino indifeso. Così intuirete qualcosa sul vostro disordine.

Qual è la radice del disordine? Le sue cause sono molte: il confronto, paragonare se stessi con gli altri, mettere a confronto ciò che siamo con ciò che “dovremmo essere”, imitare un esempio, un santo; il conformismo, adeguarsi a qualcosa che pensate sia al di là di ciò che è. c’è sempre conflitto tra “ciò che è” e “ciò che dovrebbe”. Paragonare è il processo del pensiero: sono stato così, sono stato felice, e prima o poi sarò felice di nuovo. Il continuo raffronto tra “ciò che fu”, “ciò che è” e “ciò che dovrebbe essere”, questa continua valutazione, crea conflitto. È una delle ragioni principali del disordine.

Un”altra causa di disordine è l’agire in dipendenza del passato. Ma l’amore è un prodotto del tempo, del pensiero o del ricordo? Capite la domanda che lo specchio in cui state guardando vi pone? Quello che chiamiamo amore non crea

un terribile disordine nei rapporti umani? Osservatelo in voi stessi.

Qual è la radice del disordine? Ne vedete le cause, e potremmo aggiungerne molte altre, ma non ha importanza. Indagandone la radice, non sottoponetela ad analisi. Semplicemente, guardate. Se guardate senza analizzare, ne avrete una comprensione immediata. Se dite: “Lo esaminerò e trarrò le mie conclusioni”, se lo esaminate dall’esterno attraverso l’induzione e la deduzione, si tratta sempre dei processi del pensiero. Se invece sapete osservare con sollecitudine e profonda attenzione, che implica anche affetto e tenerezza, sorgerà l’intuizione. Osservate, scoprite.

Qual è la radice del disordine, del disordine interno e quindi di quello esterno? Conoscete il tremendo disordine del mondo, un disordine straziante: uomini che si uccidono a vicenda, dissidenti incarcerati e torturati. Tolleriamo tutto ciò perché la nostra mente lo accetta, o al massimo si accontenta di qualche piccolo cambiamento qua e là. Per vedere la radice del disordine, dovete indagare questo problema: che cos’è la coscienza? Osservate in questo specchio che non distorce l’immagine che cos’è la vostra coscienza. Forse è l’essenza stessa del disordine. Indaghiamo assieme la coscienza.

La nostra coscienza è una cosa viva, in movimento. È attiva, e non qualcosa di statico, chiuso, sprangato. È qualcosa in continua trasformazione, ma entro limiti piccoli e ben definiti. È come una persona che crede di cambiare perché ha cambiato un angolino, lasciando immutato tutto il resto. Dobbiamo conoscere la natura e la struttura della coscienza. Facciamo così per scoprire se la coscienza è la radice del nostro disordine. Forse non lo è. Vogliamo scoprirlo. Che cos’è la coscienza? Non è forse tutto ciò che

il pensiero ha raggruppato? Una forma, un corpo, un nome, i sensi con cui il pensiero si identifica, le credenze, i dolori, gli strazi, le agonie, i disagi, le depressioni e gli entusiasmi, le gelosie, le ansie, le paure, i piaceri, il mio paese e il vostro, la fede in Dio o la non fede in Dio, ritenere Gesù il più importante, ritenere Krishna ancora più importante, eccetera, eccetera, eccetera... Non è forse tutto ciò la vostra coscienza? Potete aggiungere molte altre cose: sono nero, e vorrei essere un po’ più chiaro; sono nero, ma nero è bello, e così via. Il passato, l’ereditarietà, la mitologia, l’intera tradizione umana si basa su questo. Questi sono i contenuti, e finché siamo inconsapevoli dei contenuti della nostra coscienza e delle nostre azioni, il nostro agire sarà sempre limitato e creerà perciò disordine. Nella sua attività il pensiero è costretto a generare disordine finché non comprende il suo giusto luogo. Il conosciuto è limitato, e quindi ha diritto a un piccolo posticino. È così ovvio.

Il pensiero, prodotto dal giorno prima o da diecimila milioni di giorni prima, è limitato, e perciò è limitato anche il contenuto della nostra coscienza. Qualunque ragione il pensiero porti a riprova del fatto che la coscienza non è limitata, o che vi è una coscienza più alta, è sempre una forma di coscienza. Quindi, il pensiero che non ha compreso il ruolo che gli compete è l’essenza stessa del disordine. Non si tratta di un’affermazione fantasiosa, vaga o assurda. Se siete logici, sani di mente e aperti, potete vedere da voi stessi che il pensiero, essendo limitato, non può che creare disordine. Una persona che dica di se stessa “Sono ebreo” o “Sono arabo”, siautolimita, si chiude, si oppone. Di qui le guerre e gli strazi. Riuscite a vedere questa realtà, non in teoria, non come l’affermazione di un altro, ma con la stessa intensità con cui udite il pianto del vostro bambino? Se è così, vi alzate e passate subito all’azione.

Il nostro modo meccanico di vivere è in parte provocato da questa coscienza limitata. È possibile non cercare espansioni e allargamenti della coscienza, non volervi aggiungere altre cose, altre nozioni, altre esperienze, altri su e giù nella gabbietta? Ci sono veri e propri corsi che insegnano a espandere la coscienza attraverso certe pratiche, la disciplina e il controllo. Ma qualunque espansione ricerchiate, dovete far riferimento a un sistema di misurazione. Se volete allargare qualcosa, per esempio una casa, dovete partire da un punto. c'è sempre un punto da cui si misura l'espansione. Osservate voi stessi. Non volete espandere anche voi la vostra coscienza? Forse non usate questa parola, forse vi dite: "Cerco di essere migliore", "Vorrei essere più così o così, vorrei avere più di questo o di quello". Ma, finché rimane un punto da cui partire, c'è disordine.

Si presenta dunque il problema: è possibile agire spontaneamente, gioiosamente, senza un centro, senza i contenuti della coscienza? Sono domande determinanti. Forse non siete abituati a porvele. In genere poniamo domande in modo fiacco, con indifferenza, e passiamo oltre. Ma qui si sollevano domande a cui dovete rispondere, a cui dovete cercare la risposta da soli. È possibile agire, vivere la nostra vita quotidiana, senza un centro? Il centro è l'essenza del disordine. Nel rapporto con un'altra persona, per quanto il rapporto sia intimo, il centro della vostra attenzione è sempre voi stessi: le vostre ambizioni, la vostra personalità, il vostro aspetto, le vostre abitudini. Siccome l'altro fa esattamente lo stesso, è naturale che ci sia conflitto, che è disordine.

È possibile agire senza partire da un centro, cioè la coscienza con i suoi contenuti, tutto ciò che il pensiero ha ammassato, le sue sensazioni, i suoi desideri, le sue paure e

così via? Qual è l'azione in cui non c'è contraddizione, rimorso, premio o castigo, e quindi è un'azione totale? Stiamo cercando di scoprirlo. Non sarò io a scoprirlo per poi dirvelo, ma stiamo indagando insieme, ricordando che non c'è nessuno che vi parla, ma solo uno specchio in cui state guardando. Per comprendere il problema, dobbiamo indagare che cosa sia l'amore. Scoprire, infatti, che cos'è il vero amore potrà dissolvere completamente questo centro, potrà far scaturire un'azione totalmente olistica. Quindi indaghiamo con grande attenzione, se siete disposti ad ascoltare. Avete molteplici opinioni sull'amore, e avrete già tratto una molteplicità di conclusioni. Potreste dire che non c'è amore senza gelosia, che non c'è amore senza sesso, che c'è amore solo se amiamo i nostri vicini o gli animali. Avete già la vostra idea, la vostra conclusione, i vostri concetti sull'amore. Se li tenete stretti, non riuscirete a indagare. Se dite a priori: "È così", avete già finito. Come uno di quei guru che afferma: "Io ho la conoscenza, ho raggiunto l'illuminazione", e voi lo seguite creduloni, senza mai sottoporlo a esame.

Qui non c'è autorità e non c'è nessuno che afferma. Invece, ci stiamo ponendo una domanda cruciale che forse può risolvere il conflitto, questa continua battaglia tra me e l'altro. Per trovare la risposta, dobbiamo esaminare in profondità che cosa sia l'amore. Stiamo esaminando ciò che gli esseri umani chiamano amore: amore per i loro animali, per il loro giardino, la loro casa, i loro mobili, il loro ragazzo o la loro ragazza, i loro dèi, il loro paese. Ecco cosa viene chiamato amore, così travisato, così calpestato. Vogliamo scoprire che cos'è.

Il bambino sta piangendo; perciò, vi prego, usate tutta la vostra attenzione. Appena il bambino piange ve ne accorgete, perché tutta la vostra mente è all'erta. L'ascolto è un'arte. La parola arte significa mettere ogni cosa al suo

giusto posto. Se ne comprendete il vero significato, l’arte non è più stendere colori su una tela, ma l’arte di collocare la vostra vita nel suo giusto posto, il che significa vivere armoniosamente. Se mettete tutto al suo giusto posto, siete liberi. Mettere tutto al suo giusto posto è intelligenza. Forse direte che, in questo modo, diamo un nuovo significato alla parola intelligenza. Infatti dobbiamo darglielo. L’intelligenza implica saper leggere tra le righe, tra le parole, tra due silenzi, tra i discorsi, ascoltare con una mente sempre attenta all’ascolto. Non si ascolta solo con le orecchie, ma anche senza.

Ci stiamo chiedendo: qual è il senso e la bellezza dell’amore, se l’amore ha una bellezza? Vi siete mai chiesti che cosa sia la bellezza? Qual è il suo significato? È collegata al desiderio? Non dite subito di no; osservatela, ascoltatela attentamente, e scopritelo. Labellezza appartiene al desiderio? La bellezza appartiene ai sensi? Siete davanti a un edificio meraviglioso: il Partenone, una cattedrale, splendide costruzioni... I vostri sensi sono svegli a quella bellezza. Ma la bellezza è una loro componente? La bellezza è la forma, il colore, la struttura di un viso, la luce di uno sguardo, la pelle e i capelli di un uomo o di una donna? O c’è un’altra bellezza che trascende questa bellezza e che, quando è presente nella nostra vita, dà il suo giusto posto alla forma, al viso e a tutto il resto? Se questa bellezza non è compresa, se non è capita, tutta l’importanza va all’aspetto esterno. Se siete interessati, possiamo cercare di scoprire che cos’è quella bellezza.

La maestosità di una montagna stagliata contro il cielo azzurro, l’immacolato candore della neve, cancellano tutti i vostri pensieri, le vostre preoccupazioni, i vostri problemi. Ve ne siete accorti? Esclamate: “Che bellezza!”, e per qualche secondo, forse per un intero minuto, siete in silenzio. L’imponenza di ciò che vi sta davanti cancella per

quell’istante la nostra piccolezza. Quell’immensità ci ha assorbito. Come un bambino immerso per un’ora filata in un giocattolo complicato: non strepita, non fa rumore, è completamente assorbito. Il giocattolo l’ha assorbito. Così, anche una montagna vi assorbe, e per quell’istante, per quell’intero minuto, siete in assoluto silenzio, il che significa che non c’è io. Essere completamente senza io, senza per questo dover ricorrere all’assorbimento in qualcosa (giocattoli, montagne, un volto o un’idea), è l’essenza della bellezza.

Stiamo cercando di scoprire che cos’è l’amore. Se ci riusciamo, forse la nostra vita cambierà completamente. Potremo amare senza conflitto, senza esercitare controllo, senza ricorrere a sforzi. Stiamo cercando di scoprirlo.

Accanto all’azione positiva c’è un’azione che è non azione. L’azione ritenuta positiva consiste nell’intervenire, controllare, reprimere, dirigere, dominare, evitare, interpretare, razionalizzare o analizzare. Ma c’è anche una non azione, che non è né correlata nè opposta a quella positiva, e che consiste nell’osservare senza intervenire. Questa stessa osservazione induce una trasformazione radicale in ciò che viene osservato, e questa è non azione. Siamo abituati ad agire sempre in modo impositivo: “devo”, “non devo”, “è giusto”, “è sbagliato”, “è corretto”, “dovrebbe essere così”, “non dovrebbe essere così”, “devo reprimerlo”, “devo controllarlo”. È una lotta perenne con l’io, ed è l’essenza del disordine e quindi del conflitto. Se riuscite a vederlo, non verbalmente o razionalmente, e nemmeno visivamente, ma se davvero ne cogliete la verità, allora mettete in atto la non azione, nella quale non c’è sforzo. L’osservazione cambia di per sé ciò che viene osservato.

Ci stiamo chiedendo: che cos'è l'amore? Abbiamo detto che siamo pieni di opinioni al riguardo; opinioni di specialisti, opinioni di guru, opinioni di preti. Vostra moglie o la vostra ragazza sostiene: "L'amore è questo", voi sostenete: "L'amore è questo", oppure "quello", oppure lo associate al sesso, e via dicendo. È così? È associato ai sensi? Dai sensi si produce il desiderio. Il prodotto dei sensi è il desiderio, è ovvio. Vedo una bella cosa, i sensi si allertano, e la voglio. Osservatelo in voi stessi. Ma si può dire che, se il funzionamento dei sensi è globale (tutti i sensi, non uno soltanto), il desiderio non si produce. Esaminatelo a fondo voi stessi.

L'amore è il funzionamento dei sensi associato al desiderio? Per metterla in altro modo: l'amore è desiderio? I sensi funzionano sempre in direzione sessuale: ricordi, immagini, fotografie, sensazioni. Tutto questo processo è considerato amore. L'amore, a quanto pare, è parte del desiderio. Procediamo con calma. Stiamo indagando. L'amore è attaccamento? Sono attaccato alla mia ragazza, al mio ragazzo. La possiedo. Ma l'attaccamento è amore? Tutta la nostra vita si basa sull'attaccamento: attaccamento alle proprietà, attaccamento a una persona, attaccamento a una credenza, a un dogma, al Cristo, al Buddha. È amore, questo? Nell'attaccamento c'è dolore, paura, gelosia, ansia. Dove c'è attaccamento, c'è amore? Se lo osservate e siete profondamente interessati, davvero interessati a scoprire che cos'è l'amore, l'attaccamento perde tutta la sua carica, non ha più valore perché non è amore.

Non è desiderio. Non è ricordo. Non è attaccamento. Non si tratta di qualcosa che io dico e che voi dovete accettare. L'amore è piacere? Non significa che non si debba tenere qualcuno per mano. Vedete, il desiderio è il prodotto della sensazione. La sensazione è collegata al

pensiero, il pensiero è collegato alla sensazione, dalla sensazione nasce il desiderio, il desiderio esige di essere soddisfatto, e noi chiamiamo tutto questo “amore”. Ma è questo l’amore? L’attaccamento è amore? Dove c’è attaccamento c’è conflitto, c’è insicurezza, e più c’è insicurezza più c’è paura della solitudine e più diventiamo attaccati, possessivi e dominatori, più imponiamo e pretendiamo. Di qui i conflitti nei rapporti. E voi pensate che il conflitto sia parte dell’amore. Ci stiamo chiedendo: è questo l’amore?

Il piacere, è amore? Il piacere è il processo di un ricordo. Non cercate di mandare a memoria quello che dico, ascoltate profondmiente. Ricordo com’è bella la mia ragazza, com’è tenera, quanto benessere e piacere sessuale mi dà, e dico: “Cara, ti amo”. È questo l’amore? Ma bisogna negare il piacere? Sono queste le domande che dovete farvi. Dovete investigare, scoprire. Non vi dà forse piacere guardare un fiume che scorre? Che cosa c’è di male nel piacere? Non vi dà piacere contemplare un albero solitario in un prato? Non vi dà piacere la luna che si libra sui monti, quella che forse avete visto ieri sera? Una cosa gradevolissima, non è vero? c’è qualcosa di male in tutto ciò? I problemi cominciano quando dite: “Che bellezza! La devo conservare, la devo ricordare, la devo adorare, spero di averne ancora e di più”. Così si mette in moto il processo del piacere. E questo piacere lo chiamiamo amore.

La madre è colma di affetto per il suo bambino, della tenera sensazione di tenerlo in braccio. È amore? O è un amore che appartiene all’ereditarietà? Avete mai visto come le scimmie coccolano i loro piccoli, o l’infinita tenerezza degli elefanti per gli elefantini? Abbiamo impressa nella nostra ereditarietà questa risposta istintiva, che diventa: “Questo è il mio bambino. È del mio stesso sangue, della mia stessa carne. Lo amo”. Se davvero lo amate tanto,

dategli la giusta educazione, fate in modo che non sia mai violento, che non sia ucciso e soprattutto che non uccida. Non è che ne avete cura fino a cinque o a sei anni, e poi lo gettate via, vero?

Tutto questo, è amore? A questo punto, l'atteggiamento dell'azione positiva dice: "Non è amore. Mi asterrò dal sesso, sarò libero dall'attaccamento, lavorerò ai miei attaccamenti". Laddove l'azione negativa consiste nell'osservare il processo nella sua interezza affinché scatti un'intuizione. Allora vedrete che l'amore non è niente di tutto questo, e che, dove c'è amore, grazie all'amore i rapporti cambiano. Sapete che gli asceti, i sannyasin in India, i monaci in Europa hanno detto: "Niente desiderio, niente sesso, non guardate una donna. Se la guardate, pensate a lei come a una sorella o a una madre. Oppure, concentratevi sulla divinità". Intanto, interiormente bruciano. Negano esteriormente ciò che li divora dentro. E la chiamano vita religiosa. Essi non hanno amore, hanno una loro idea dell'amore. Ma un'idea non è l'amore. Il concetto, la parola non sono l'amore. Solo vedendo l'intero processo del desiderio, dell'attaccamento e del piacere, solo da questa profonda percezione nasce questo strano fiore dallo straordinario profumo che è l'amore.

Bombay, 31 gennaio 1982

Che cosa siamo? Al di là di un nome, di una forma e forse, se siete fortunati, di un conto in banca, o forse al di là di una capacità specifica, al di là di tutto ciò, che cosa siamo? Soffriamo, o non c'è sofferenza nella nostra vita? c'è paura, ansia, avidità, invidia? Adoriamo un'immagine che il pensiero ha creato? Terrorizzati dalla morte, ci stiamo abbarbicando a qualche idea? Non siamo forse in contraddizione, non diciamo una cosa e ne facciamo un'altra? Siamo tutto ciò. Le nostre abitudini, le nostre insensatezze, il continuo chiacchiericcio della mente: ecco che cosa siamo. Il contenuto della coscienza dà forma alla coscienza, e questa coscienza si è andata evolvendo nel tempo attraverso esperienze terrificanti, attraverso tormenti e sofferenze. Si può essere liberi da tutto ciò, liberi da tutta questa paura? Perché dove c'è paura non c'è amore. Non c'è sensibilità dove c'è continuo egoismo, e senza sensibilità non c'è amore. E dove non c'è amore non c'è bellezza. La bellezza è soltanto nello sbocciare della bontà.

Consideriamo che cosa sia la bellezza; non la bellezza della forma, che è anche bella, la bellezza di un albero, la bellezza di un prato, la bellezza di una montagna, la sua maestosità contro il cielo azzurro, la bellezza di un tramonto, la bellezza di un fiorellino spuntato dal cemento. Non ci interessa essere romantici o emotivi, stiamo

cercando di scoprire insieme che cosa sia la bellezza. c'è bellezza nella vostra vita, oppure c'è mediocrità, mancanza di significato, una lotta interminabile dal mattino alla sera? Che cos'è la bellezza? Non è un problema sensuale, e neppure sessuale. È un problema serio, perché senza bellezza nel vostro cuore non potete sbocciare alla bontà. Avete mai contemplato una montagna o il mare azzurro senza chiacchierare mentalmente, senza rumorosi commenti, prestando davvero attenzione al colore del mare, alla bellezza dell'acqua, alla bellezza di un riflesso luminoso su uno specchio d'acqua? Quando siete davanti a queste straordinarie bellezze della terra, con i suoi fiumi, i suoi laghi e le sue montagne, che cosa avviene? Che cosa avviene di fronte a qualcosa di realmente bello: una scultura, una poesia, un giglio in uno stagno, un prato ben curato? In quel momento, la maestosità stessa di una montagna vi fa dimenticare di voi. Vi è mai accaduto? Se vi è accaduto, avrete notato che in quel momento voi non esistete: esiste solo quella magnificenza. Ma pochi secondi dopo, o pochi minuti dopo, ricomincia daccapo tutto il ciclo, la confusione e il chiacchiericcio. La bellezza è quando voi non ci siete. Che peccato che non ve ne accorgiate! La verità è quando voi non ci siete. c'è bellezza, c'è amore, solo quando voi non ci siete. Ma non siamo capaci di vedere questa cosa straordinaria chiamata verità.

Può l'umanità mettere fine per sempre alla sofferenza, non solo alla sofferenza individuale ma a quella del genere umano? Pensate a quanti uomini e donne mutilati, storpiati in migliaia di guerre... c'è dolore nel mondo, un dolore universale, e c'è il vostro dolore individuale. Non sono due dolori diversi. Vi prego di capirlo. Forse soffro per la morte di mio figlio, forse il mio vicino soffre per la morte di sua moglie. Tutto il mondo è percorso dal dolore. È così da migliaia di anni, da millenni e millenni, e non siamo ancora riusciti a risolverlo. Possiamo cercare di esorcizzarlo

attraverso riti e cerimonie, possiamo costruire ogni sorta di teorie, dire che è il nostro karma, che deriva dal nostro passato, ma la sofferenza continua, la nostra sofferenza individuale e quella di tutto il genere umano. Potrà avere una fine, o la condizione umana è che questa sofferenza perduri da tempi immemorabili fino alla fine del tempo? Se pensate che sia così, e mi auguro di no, continuerete a soffrire per sempre. Vi siete abituati, come quasi tutti. Se invece non lo accettate, che posizione prendete? Avrete bisogno di tempo per mettere fine a questa sofferenza? Voi siete il passato, il presente e il futuro. Questo voi siete. Siete padroni del tempo, potete accorciarlo o allungarlo a piacere. Se siete violenti e vi dite: "Diventerò non violento", lo state allungando. Nel frattempo continuate a essere violenti, ed è un processo senza fine. Capire di essere i padroni del tempo, di tenere il tempo in nostro potere (cosa essenziale da capire), significa mettersi di fronte alla realtà della violenza. Non inseguite più la non violenza, ma affrontate la realtà della violenza. In questa osservazione non esiste il tempo, perché non esistono né l'osservatore né le esperienze accumulate nel passato: c'è solo pura osservazione. E in essa il tempo non esiste.

Lo state verificando? Mentre ascoltate queste parole, ne vedete la veridicità e le state mettendo in pratica? Supponiamo di avere un'abitudine, gestuale o psicologica: può finire immediatamente? O mi occorre tempo per sbarazzarmene? Immaginiamo di fumare: possiamo smettere immediatamente? Il bisogno di nicotina che ha il corpo è diverso dalla comprensione di essere il padrone del tempo. Potete accorciare il tempo, e quindi questa comprensione non equivale alla "decisione" di smettere di fumare.

Solo con la fine del dolore nasce la passione. Per passione non si intende la lussuria. La lussuria è qualcosa di

sensuale e di sessuale, piena di desideri, immagini, ricerca del piacere, e così via. Non così la passione. Dovete provare passione per creare (non solo procreare figli), per costruire un mondo diverso ed esseri umani diversi, per cambiare la società in cui viviamo. Senza questa immensa passione siamo mediocri, fiacchi, confusi, senza integrità.

Mio figlio è morto e io soffro. Piango. Visito tutti i templi del mondo. Avevo riposto tutte le speranze in lui, e ora è morto. Fantastico che ora stia vivendo in qualche altro luogo e che lo reincontrerò in qualche modo nella prossima vita. Giochiamo sempre a questo gioco. Soffrire fa male. Ma le lacrime, il conforto degli altri e la mia fuga dal dolore non risolvono il dolore, questo disperato senso di solitudine. Posso affrontare la morte di mio figlio, viverla senza nessun tentativo di fuga, senza razionalizzarla in nessun modo? Senza aggrapparmi alla reincarnazione o ad altre idee, posso rimanere totalmente, interamente, con questo dolore? E se ne sono capace, che cosa avviene?

Spero che stiate sperimentando ciò che vi suggerisce chi vi sta parlando. Non limitatevi ad ascoltarmi. E non si tratta neppure di dirvi che cosa dovete fare: non è un giochino intellettuale, si tratta della nostra vita, della nostra esistenza quotidiana. Forse la persona amata vi ha abbandonato, e forse state provando gelosia, amarezza, odio. Questa è la nostra vita, e questa è la nostra sofferenza.

Se mio figlio è morto, non posso tollerare l’idea che se ne sia andato. Senza sentimentalismi, senza romanticismi, sono in grado di restare con questo dolore, con il dolore della solitudine? Tanti la conoscono: è la solitudine di essere totalmente privi di rapporti. Di trovarvi in mezzo a una folla, ma di essere profondamente soli. Entrare in contatto con questa condizione fa parte del nostro dolore. Mio figlio è morto, e io sono solo. Posso guardare la mia solitudine,

osservarla senza l'interferenza dei ricordi, osservarla senza un osservatore? Ne parleremo ancora.

Nel momento in cui sale la rabbia, in un istante di rabbia, che è una reazione, non c'è né un osservatore né una cosa osservata. Ve ne siete accorti? c'è solo una reazione che chiamiamo rabbia. È solo qualche istante, qualche secondo dopo, che l'osservatore dice: "Mi sono arrabbiato". Ma l'osservatore è la cosa osservata. La rabbia non è diversa da me: io sono rabbia, io sono avidità, io sono paura, io sono tutto ciò. Ma il pensiero dice: "Devo esercitare il controllo, devo scappare dalla paura", e così il pensiero crea un osservatore diverso dalla cosa osservata, crea cioè una condizione conflittuale. La realtà, invece, è che l'osservatore è l'osservato. La rabbia siete voi, l'ira non è diversa da voi. Alla perdita di un figlio, succede la stessa cosa? Sono in questo stato di osservazione senza alcun movimento del pensiero, presto cioè attenzione totale a questa cosa chiamata dolore, a questa cosa chiamata solitudine che produce tanta disperazione, tante reazioni nevrotiche? Posso stare con l'intensità del dolore, della sofferenza, dello shock, senza il minimo intervento del pensiero? Questo significa dare completa attenzione. Non state dando completa attenzione se l'unica cosa che vi interessa è scappare. È uno spreco di energia. Se invece date totale attenzione, tutta l'energia va a questa cosa che chiamate dolore. Se lo fate, comprenderete il senso, la profondità e la bellezza di un fatto così straordinario. Allora il dolore finisce. Quando il dolore finisce nasce la passione. Con la fine del dolore nasce l'amore.

Che cos'è l'amore? Ve lo siete mai chiesto? Avete mai chiesto a vostro marito, a vostra moglie, che cos'è l'amore? Non ne avete il coraggio! Amo davvero qualcuno? Sapete che cosa significa? L'amore è desiderio? L'amore è piacere? L'amore è attaccamento?

Vi prego di riflettere. L’amore è gelosia? L’amore è ormai soltanto un atto sessuale? Esploriamo assieme le qualità di una mente, di un cervello che ama. Amate i vostri figli, o sentite la responsabilità nei loro confronti come un dovere? Vi siete mai chiesti se amate davvero i vostri bambini? La risposta immediata è: “Naturalmente”, ma ponetevi la domanda in tutta serietà. Se amaste i vostri bambini, vorreste che fossero come voi? O vorreste che fossero completamente diversi da voi? Volete che vi sostituiscano alla guida della vostra azienda, nel vostro commercio? Se siete un industriale, vorreste che vostro figlio facesse l’industriale? O vi interessa che cresca in bontà, che fiorisca in bellezza? Lo state forse preparando alla guerra, a uccidere ed essere ucciso? È amore questo? So che risponderete: “Non posso essere diverso da come sono. Non posso far niente per i miei figli. Li mando a scuola, e questo è tutto”. Volete che si sposino, che affondino nella mediocrità come ci siete affondati voi, privi di integrità, dicendo una cosa e facendone un’altra, rispettabili frequentatori di templi ed eccellenti avvocati. È una contraddizione. Volete che i vostri figli diventino così? Se li amate, volete questo?

C’è amore nel mondo? E l’amore è gelosia? È attaccamento? Se sono attaccato a mia moglie, che tragedia, vero? Quali sono le implicazioni di questo attaccamento? È amore? Le sono attaccato, dipendo da lei fisicamente e psicologicamente, io sorreggo lei e lei sorregge me. Sono terrorizzato all’idea che mi lasci. La paura che mi lasci mi mette in ansia. Non deve guardare nessun altro, deve rimanermi fedele. Devo possederla, dominarla. E lei vuole essere posseduta e dominata. Ma dove c’è paura, gelosia, odio e antagonismo, c’è amore? È amore tutto questo?

Amore è negare, rifiutare tutto ciò che non è amore. Perciò rifiutiamo completamente la gelosia, rifiutiamo totalmente l'attaccamento, rifiutiamo qualunque forma di possessività. Da questo rifiuto totale nasce l'amore. Attraverso la negazione arrivate al positivo, e la cosa più positiva è l'amore. È strano come qualunque cosa facciate, se amate è la cosa giusta. Se c'è amore si agisce sempre bene, in qualunque circostanza. E quando c'è amore c'è compassione. Compassione significa passione per ogni cosa. Non ci può essere compassione, né amore, se appartenete a una setta, a un gruppo, a una religione istituzionalizzata. La compassione viene solo se siamo liberi da tutto ciò. Questa compassione ha una sua intelligenza straordinaria, illimitata. Dove c'è amore, c'è bellezza. L'amore e la compassione, assieme alla loro intelligenza, sono la verità inesauribile. Non c'è nessuna strada che conduca a questa verità (né il Karma Yoga, né il Bhakti Yoga, e così via). La verità non si raggiunge attraverso una via. Ma quando c'è questo immenso senso di compassione, che nasce dalla fine del dolore, allora ciò che c'è è vero.

Dalla registrazione del discorso tenuto a Bombay il 31 gennaio 1982, copyright 1982/1993, Krishnamurti Foundation Trust, Ltd.

Con i giovani in India – (da "Di fronte alla vita")

Parliamo dell'amore. Cerchiamo di scoprire assieme se dietro questa parola, dietro questo sentimento così importante per noi, c'è un elemento di apprensione, di ansia, quel sentimento che gli adulti conoscono come "solitudine".

Voi sapete che cos'è l'amore? Amate vostro padre, vostra madre, vostro fratello, il vostro insegnante, i vostri amici? Sapete che cosa vuol dire amare? Quando dite di amare i vostri genitori, che cosa intendete? Che vi fanno sentire sicuri, che vi fanno sentire protetti. I vostri genitori si prendono cura di voi, vi procurano denaro, casa, cibo e abiti, e sentite un forte legame con loro, non è vero? Forse sentite anche di poter riporre in loro la vostra fiducia, o forse no. Probabilmente non parlate con loro con la stessa facilità e libertà con cui parlate con i vostri amici. Ma li rispettate, lasciate che vi guidino, gli obbedite e sentite che dovrete occuparvi di loro quando saranno anziani. Essi, in cambio, vi amano, desiderano proteggervi, guidarvi e aiutarvi; almeno, così dicono. Vogliono che vi sposiate e che conduciate una vita cosiddetta morale, tenendovi fuori dai guai: un marito che vi mantenga, una moglie che cucini per voi e vi generi dei figli. E questo è ciò che chiamate amore.

Non è possibile definire così di primo acchito l'amore, perché l'amore non si presta a essere descritto a parole. Non è facile incontrarlo. Ma, senza amore, la vita è arida; senza amore gli alberi, gli uccelli, il sorriso di un uomo o di una donna, il ponte che attraversa il fiume, il barcaiolo e gli animali sono privi di senso. Senza amore, la vita è come uno stagno d'acqua ferma. La ricchezza è nei fiumi profondi, dove possono vivere molti pesci. Qualche giornata afosa, e la pozza d'acqua si asciuga; restano solo fango e sporcizia.

Per la maggior parte degli uomini è difficile conoscere l'amore, perché la nostra vita non ha profondità. Vogliamo essere amati e vogliamo amare, ma dietro questa parola si cela la paura. Non è quindi essenziale, per ciascuno di noi, scoprire che cosa significa in realtà questa cosa straordinaria? E potremo scoprirlo solo se siamo consapevoli del modo in cui consideriamo gli altri esseri umani, del modo in cui guardiamo gli alberi, gli animali, uno straniero, un affamato. Dobbiamo essere consapevoli del modo in cui consideriamo i nostri amici, del modo in cui consideriamo il nostro guru, se l'abbiamo, e i nostri genitori.

Quando dite: "Amo mio padre e mia madre; amo il mio tutore, il mio insegnante", che cosa intendete? Rispettare qualcuno, ammirarlo, sentire che è vostro dovere obbedirgli, mentre questo qualcuno si aspetta in cambio la vostra obbedienza, è amore? L'amore è apprensivo? Se ammirate qualcuno, disprezzerete qualcun altro. È amore, questo? Nell'amore c'è ammirazione e disprezzo, c'è obbligo di obbedire a un altro?

Quando dite di amare qualcuno, non c'è forse una dipendenza da questo qualcuno? È naturale che un bambino dipenda dal padre, dalla madre, dal maestro o dal

tutore. Da bambini avete bisogno di cure, cibo, abiti e riparo. Avete bisogno di sentirvi sicuri, di qualcuno che si prenda cura di voi. Poi, cosa accade? Crescendo, questa dipendenza continua, Non la vedete negli adulti, genitori e insegnanti? Avete osservato come dipendano psicologicamente dalla moglie o dal marito, dai figli, o ancora dai genitori? Cresciamo e continuiamo a restare attaccati a qualcuno, a dipendere da qualcuno. Se non abbiamo qualcuno a cui appoggiarci, che ci dia un senso di sicurezza e protezione, ci sentiamo soli. Ci sentiamo perduti. Questa dipendenza da un altro è chiamata amore. Ma, se osservate meglio, vedrete che la dipendenza non è amore: è paura.

Molti hanno paura di stare da soli; hanno paura di pensare autonomamente, paura di sentire intensamente, di esplorare la vita e di scoprirne il significato. Così dicono di amare Dio, e dipendono da ciò che essi stessi hanno definito Dio. Ma non è Dio, non è lo sconosciuto, è una cosa creata dalla mente.

Facciamo lo stesso con un ideale o un credo. Credo in qualcosa,mi aggrappo a un ideale, e mi dà sicurezza. Ma toglietemi l'ideale, toglietemi la fede, e mi sento perduto. Lo stesso è con il guru. Dipendo da lui perché voglio ricavarne qualcosa, e sento la stretta della paura. La stessa cosa, se dipendete dai genitori o dagli insegnanti. Finché siete piccoli, è naturale; ma continuare a dipendere quando avete raggiunto la maturità vi renderà incapaci di pensare, incapaci di essere liberi. Dove c'è dipendenza c'è paura, e dove c'è paura c'è autorità, non amore. Quando i vostri genitori vi dicono che dovete obbedire, intendono che dovete seguire determinati modelli, fare un certo mestiere, e in tutto questo non c'è amore. E neppure c'è amore nel vostro cuore se dipendete dalla società, cioè se accettate la società così com'è senza discuterla.

Le persone ambiziose non sanno che cos'è l'amore, e noi siamo dominati proprio da persone ambiziose. Per questo non c'è felicità nel mondo, e per questo è essenziale che voi, crescendo, lo vediate e lo comprendiate, scoprendo da voi se sia possibile sapere che cos'è l'amore. Potete raggiungere un'ottima posizione, avere una bellissima casa con uno splendido giardino, abiti eleganti, potete diventare primo ministro, ma senza amore niente di tutto ciò avrà un senso.

Perciò dovete iniziare sin da adesso a capire – e non aspettare la vecchiaia, perché allora non ci riuscirete più – che cosa sentite davvero nei rapporti con i genitori, con gli amici, con il guru. Non accettate supinamente la parola amore, né nessun'altra parola, ma andate al di là delle parole per scoprire la realtà, perché la realtà è ciò che sentite davvero, e non ciò che gli altri pretendono che sentiate. Se in realtà siete invidiosi o arrabbiati, dire: "Non devo essere invidioso, non devo arrabbiarmi", è un pio desiderio privo di realtà. Ciò che importa è vedere con sincerità e chiarezza che cosa state provando momento per momento, senza badare a come dovreste sentire o a come potreste sentire in futuro, quando potrete controllare il vostro vero sentire. Dire: "Amo i miei genitori, i miei insegnanti" non ha senso se i vostri reali sentimenti non sono questi, e se queste parole diventano uno schermo dietro cui nascondervi.

L'intelligenza non sta forse nel vedere oltre il significato convenzionale delle parole? Parole come dovere, responsabilità, Dio e amore hanno assunto un significato convenzionale; ma una persona intelligente, una persona che vuole davvero imparare, vede al di là del significato comunemente accettato. Se, ad esempio, qualcuno vi dicesse che non crede in Dio ne rimarreste urtati, vero?

Direste: “Che cosa terribile!”, perché voi invece credete in Dio – o almeno lo pensate. Credere o non credere, importa poco; ciò che è importante per voi è guardare oltre la parola amore per vedere se davvero amate i vostri genitori e se davvero i vostri genitori vi amano. Se voi e i vostri genitori vi amaste realmente, il mondo sarebbe completamente diverso. Non ci sarebbero guerre, fame, né differenze di classe. Non ci sarebbero ricchi e poveri. Vedete, così privi di amore cerchiamo di riformare la società secondo modelli economici, tentiamo di raddrizzare le cose; ma finché non ci sarà amore nel nostro cuore non riusciremo a creare una struttura sociale libera dal conflitto e dal dolore. Ecco perché dobbiamo esaminare con grande attenzione questi argomenti, e forse alla fine scopriremo che cos’è l’amore.

Domanda: *Qual è la causa del dolore e della sofferenza nel mondo?*

Krishnamurti: Mi chiedo se quel ragazzo conosce il significato di queste parole... Chissà se ha visto un asino con un carico enorme, con le gambe che si piegano sotto il peso, o un altro ragazzo piangere, o una madre picchiare il figlio... Oppure se ha visto degli adulti litigare... Poi c’è la morte, il corpo portato a cremare; c’è il mendicante, c’è povertà, malattia, vecchiaia; c’è sofferenza, non solo fuori ma anche dentro di noi. “Qual è il motivo della sofferenza?”, domanda. Volete saperlo anche voi? Vi siete mai chiesti il motivo del vostro malessere? Che cos’è la sofferenza, e perché c’è? Se voglio qualcosa e non l’ottengo, sto male. Se voglio avere più denaro, se voglio possedere più sari, se voglio essere più bello, e non ottengo ciò che voglio, sono infelice. Se amo qualcuno che non contraccambia il mio amore, eccomi di nuovo infelice. Mio padre muore, e io provo dolore. Perché?

Perché siamo infelici se non otteniamo ciò che vorremmo? Ma perché dovremmo per forza ottenere ciò che vogliamo? Perché pensiamo che sia un nostro diritto, vero? Ci siamo mai chiesti perché dovremmo avere ciò che desideriamo, quando milioni di persone non hanno neppure il necessario. Inoltre, perché lo vogliamo? Abbiamo i bisogni del cibo, abiti e un riparo: ma questo non ci basta. Vogliamo molto di più. Vogliamo successo, vogliamo essere rispettati, amati, ammirati; vogliamo essere potenti, vogliamo essere poeti, santi o oratori famosi; vogliamo essere il primo ministro, il presidente. Perché? Ve lo siete mai chiesto? Perché vogliamo tutte queste cose? Non intendo dire che bisogna accontentarsi di quello che si ha. Sarebbe stupido, brutto. Ma perché l'avidità per il sempre di più, il sempre di più, il sempre di più? È un segnale che siamo scontenti, insoddisfatti – di che cosa? Di noi? Io sono questo, non mi piace quello, voglio essere quello. Penso che starei benissimo con un nuovo vestito, con un nuovo sari, e perciò lo voglio. Significa che sono insoddisfatto di come sono, e che penso di sfuggire alla mia insoddisfazione con dei vestiti in più, o con più potere, e così via. Ma l'insoddisfazione rimane, non è vero? L'ho soltanto nascosta sotto un vestito, sotto un'automobile, sotto il potere.

Perciò dobbiamo scoprire come fare per conoscere ciò che siamo. Ricoprirci di cose, di potere, di prestigio è inutile: continuiamo a essere infelici. Consapevole di ciò, una persona infelice, una persona sofferente, non corre dai guru, non si nasconde dietro i suoi beni o dietro il potere; al contrario, vuole sapere che cosa si nasconde dietro il suo dolore. Se riuscite ad andare al di là del vostro dolore, vi scoprirete piccoli, vuoti, limitati, e per questo lottate per diventare, per ottenere. Ma questa stessa lotta per diventare o per ottenere qualcosa è la vera causa del dolore. Se invece, dopo aver visto ciò che siete in realtà,

continuate ad andare sempre più in profondo, scoprirete che avviene qualcos'altro, completamente diverso.

Domanda: *Se un uomo muore di fame e penso di poterlo aiutare, è ambizione o è amore?*

Krishnamurti: Dipende dalla motivazione che ti spinge ad aiutarlo. Per dimostrare che il suo programma è a favore dei poveri, un uomo politico si trasferisce a New Delhi, vive in una casa lussuosa e si mette in mostra. È amore? Capisci? È amore questo?

Domanda: *Se il mio intervento salva dalla fame, non è amore?*

Krishnamurti: Un uomo muore di fame, e tu gli dai del cibo. È amore? Perché vuoi aiutarlo? Hai qualche altra motivazione, qualche incentivo oltre al desiderio di aiutarlo? Ne trai un beneficio per te? Riflettici, non dire subito di sì o di no. Se stai cercando di ricavarne un beneficio, sia politico o altro, un vantaggio interiore o materiale, allora non lo fai per amore. Se sfami un uomo per diventare più popolare, o nella speranza che i tuoi amici facciano andare anche te a New Delhi, questo non è amore, vero? Se ami, lo sfamerai senza motivi ulteriori, senza aspettarti niente in cambio. Se gli dai da mangiare e non ottieni gratitudine, ti senti ferito? Se è così, non ami. Se quell'uomo dice a te e agli abitanti del villaggio che sei una persona meravigliosa, e tu ti senti lusingato, significa che è a te che stai pensando, e certamente questo non è amore. Bisogna stare bene attenti se ci aspettiamo qualunque beneficio dal nostro aiuto, e qual è la motivazione che ci spinge a nutrire un affamato.

"Con i giovani in India", da Fife Ahead (Di fronte alla vita), copyright © 1963, Krishnamurti Writings, Inc.

Saanen, 18 luglio 1968 – (da “Talks and Dialogues in Saanen”)

Per indagare il piacere, questo elemento fondamentale della nostra vita, dobbiamo capire che cosa sia l’amore, e scoprire inoltre che cosa sia la bellezza. Si tratta quindi di tre cose: il piacere; la bellezza, a cui dedichiamo tante parole e tanta emozione; e l’amore, parola ormai così logora. Indagheremo un passo per volta, con diligenza ma con prudenza, perché queste tre cose occupano un campo immenso dell’esperienza umana. Per arrivare a qualche conclusione, per poter dire “Questo è il piacere”, o “Bisogna rifiutare il piacere”, o “Questo è l’amore”, o “Questa è la bellezza”, mi sembra che siano necessarie una profonda comprensione e un profondo senso della bellezza, dell’amore e del piacere. Quindi, se abbiamo un minimo di saggezza, dobbiamo evitare qualunque formula, qualunque preconcetto o pregiudizio riguardo a un argomento tanto profondo. Per entrare in contatto con la verità profonda di queste tre cose, non serve una disamina intellettuale, una definizione verbale, né un’emozione di tipo vago, mistico o parapsicologico.

Per la maggior parte di noi, il piacere e la sua espressione sono basilari. Quasi tutti i nostri valori morali si

basano sul piacere, sia immediato sia rinviato al futuro; le nostre tendenze ereditarie e psicologiche, le nostre reazioni fisiche e neurologiche, si basano sul piacere. Se esaminate non solo i valori esteriori e i criteri della società, ma guardate dentro di voi, vedrete che il piacere e il valore che gli attribuiamo costituiscono lo scopo principale della nostra vita. Che il nostro atteggiamento sia la resistenza, il sacrificio, il desiderio o il rifiuto, il fine di qualunque comportamento è sempre un senso di piacere, di soddisfazione, di compiacimento o di gratificazione. c'è piacere in ogni espressione e realizzazione di noi stessi, e se il piacere viene impedito o bloccato c'è paura. Da questa paura nasce l'aggressività.

Vi prego, osservatelo in voi stessi. Non ascoltate semplicemente una massa di parole o di concetti, che di per sé sono inutili. Leggere le interpretazioni psicologiche dei libri non serve a niente. Ma se indaghiamo assieme, un passo alla volta, scoprirete da voi stessi che cosa straordinaria nasce da tutto ciò.

Tenete a mente che non stiamo dicendo che non si debba provare piacere o che il piacere sia male, come sostengono le religioni di tutto il mondo. Non stiamo affermando la necessità di reprimere, negare, controllare, sublimare, e tutto questo genere di cose. Stiamo semplicemente indagando. Se riusciamo a esaminare oggettivamente e in profondo, ne sgorgherà uno stato mentale che non prova piacere, ma beatitudine. E la beatitudine è qualcosa di completamente diverso.

Tutti conosciamo il piacere: contemplare una meravigliosa montagna, un albero, un raggio di sole che attraversa una nuvola che corre nel cielo, le acque trasparenti di un torrente. La vista di queste cose ci dà grande piacere, così come la bellezza del viso di un uomo,

di una donna o di un bambino. Tutti conosciamo il piacere che passa attraverso il tatto, il gusto, la vista e l'udito. Poi, quando il pensiero si appropria di questo intenso piacere, si produce una reazione di aggressività, di rappresaglia, di rabbia o di odio, provocata dalla sensazione di non poter raggiungere il piacere che state inseguendo, e di qui quella paura che, se osservate, è facilmente percepibile. Qualunque esperienza, il piacere di qualunque esperienza passata (sensoriale, sessuale, visiva), si appoggia al pensiero. Il pensiero rimugina, rimastica, rielabora continuamente un piacere, crea immagini che lo rafforzano, lo alimentano. Il pensiero nutre il piacere che abbiamo provato ieri, gli fornisce continuità oggi e domani. Osservatelo. Se un piacere alimentato dal pensiero viene ostacolato, perché è legato alle circostanze e incontra ostacoli di ogni genere, il pensiero si rivolta, trasforma la sua energia in aggressività, odio o violenza, che sono una forma diversa di piacere.

Molti di noi cercano il piacere in varie modalità espressive. Vogliamo esprimere noi stessi nelle piccole o nelle grandi cose. Un pittore vuole esprimersi sulla tela, uno scrittore nei libri, un compositore nella musica, e così via. Queste forme di espressione, da cui ricaviamo un'enorme quantità di piacere, sono bellezza? Un artista che riesce a esprimersi ne ricava piacere e grande soddisfazione, ma è bellezza? E quando non riesce a riprodurre sulla tela o sulla pagina tutto ciò che sente, non prova forse insoddisfazione, che è un'altra forma di piacere?

La bellezza è piacere? Riuscire a esprimerci, in una qualche forma, crea bellezza? L'amore è piacere? Oggi amore è diventato praticamente sinonimo di sesso e di tutte le sue implicazioni, dalla dimenticanza di sé in poi. Se il pensiero ricava piacere da qualcosa, si tratta di amore? Gli

ostacoli trasformano il piacere in gelosia, rabbia, odio. Il piacere implica dominio, possesso, dipendenza, e perciò paura. Chiediamoci: l'amore è piacere? L'amore è desiderio, nelle sue forme più sottili? Desiderio di sesso, compagnia, tenerezza, dimenticanza di sé? Tutto questo è amore? Se non lo è, che cos'è l'amore?

Se osservate la vostra mente al lavoro, se siete consapevoli dell'attività del cervello, vedrete che da tempi immemorabili, dall'inizio della sua storia, l'uomo ha inseguito il piacere. Osservando gli animali, vedrete l'importanza che il piacere riveste nella loro vita; vedrete la ricerca del piacere e l'aggressività quando il piacere è minacciato.

Il piacere è il nostro costituente fondamentale; tutti i nostri giudizi, valori, modelli sociali, rapporti, eccetera, si basano sul principio del piacere e della sua espressione. Quando il piacere viene contrastato, tenuto sotto controllo, distorto o impedito, nasce la rabbia e da essa l'aggressività, che è un'altra forma di piacere.

Qual è il rapporto tra il piacere e l'amore? Anzi, c'è un rapporto tra il piacere e l'amore? Oppure l'amore è qualcosa di completamente diverso? L'amore è qualcosa che non può essere diviso dalla società o dalla religione in "profano" e "divino"? Come fare per scoprirlo? Come fare per scoprirlo da noi, senza che ce lo dicano altri? Se un altro vi dice che cos'è l'amore e voi confermate: "Sì, è così", non è qualcosa di vostro, che avete scoperto e sentito profondamente dentro di voi.

Che rapporto c'è tra il piacere dell'esprimersi e la bellezza e l'amore? Lo scienziato, il filosofo, il tecnico devono conoscere la realtà delle cose. Per un essere umano impegnato nella vita quotidiana (i mezzi di sussistenza, la

famiglia, e così via), la realtà è qualcosa di statico? O è una cosa in movimento, mai stazionaria, mai immutabile, ma scoperta man mano che si procede? La realtà non è un fatto intellettuale, né un affare di cuore. Dobbiamo scoprire la realtà del piacere, la realtà della bellezza, la realtà dell'amore.

Conosciamo gli strazi dell'amore, la sua dipendenza, le sue paure, la solitudine di chi non è amato, la sua affannosa ricerca attraverso i contatti e i rapporti, senza mai trovare ciò che ci soddisfi totalmente. Quindi chiediamoci se l'amore è soddisfazione e se, contemporaneamente, è lo straziante dolore provocato dalla gelosia, dall'invidia, dall'odio, dall'ira e dalla dipendenza.

Se non abbiamo bellezza nel cuore, andiamo a sentire i concerti e a visitare i musei. Ci stupiamo davanti alla bellezza dei templi dell'antica Grecia, davanti all'armonia delle colonne e delle proporzioni che si stagliano contro il cielo azzurro. Parliamo all'infinito della bellezza, e intanto perdiamo il contatto con la natura vivendo sempre più numerosi nelle città. Esistono associazioni che hanno lo scopo di fare gite fuori città per osservare gli alberi, i fiumi e gli uccelli, come se iscrivendoci a un'associazione di osservazione arborea potessimo entrare in contatto con la straordinaria bellezza della natura! Le mostre, i musei e i concerti sono diventati così importanti perché abbiamo perso il contatto con la natura.

C'è un senso di carenza, di vuoto interiore che è alla continua ricerca dell'espressione e del piacere, e che quindi alimenta la paura di non riuscire a ottenerlo e crea così resistenza e aggressività. Cerchiamo di riempire il nostro vuoto interiore, la carenza, il senso di isolamento e di solitudine (che sono sicuro sentite anche voi) con i libri, le nozioni, i rapporti, con tutte le possibili astuzie. Ma, alla

fine, resta sempre questo senso di vuoto incolmabile. Allora ci rivolgiamo a Dio, la nostra ultima risorsa. Ma dove c'è questa mancanza, questo vuoto profondo e insondabile, ci possono essere amore e bellezza? Se siamo consapevoli di questo vuoto e non vogliamo fuggirlo, che cosa possiamo fare? Abbiamo già cercato di riempirlo con dei, nozioni, esperienze, musiche, immagini e coneccezionali prodotti tecnologici: è di questo che ci occupiamo dal mattino alla sera. La comprensione che questo senso di vuoto non potrà mai essere riempito da un'altra persona è di fondamentale importanza. Se lo riempite con quello che viene chiamato rapporto con un altro, o con un'immagine, ne scaturiranno dipendenza e paura della perdita, possessività aggressiva e gelosia, con tutto quello che segue. Chiediamoci: può questo senso di vuoto essere riempito da qualcosa: attivismo sociale, opere buone, oppure chiudersi in un monastero a meditare per allenarsi alla consapevolezza, cosa che è un'enorme assurdità. Se non è possibile riempirlo, che cosa possiamo fare? Vedete l'importanza della domanda? Abbiamo cercato di riempire il buco con il piacere, con le varie forme di autoespressione, con la ricerca della verità o con Dio. Ma abbiamo visto che niente può riempirlo, né l'immagine che abbiamo creato di noi stessi, né l'immagine o l'idea che abbiamo costruito del mondo, né nientaltro. Abbiamo cercato di usare la bellezza, l'amore e il piacere per nascondere questo vuoto, ma se smettiamo di scappare e restiamo con esso, che cosa ci resta da fare?

Che cos'è questa solitudine, questo senso di profondo vuoto interiore? Che cos'è e come si è prodotto? È possibile che sia proprio perché vogliamo riempirlo, proprio perché vogliamo fuggirlo? È possibile che esista proprio perché ne abbiamo paura? Forse è soltanto un'idea di mancanza, che impedisce alla mente di essere davvero in contatto con ciò

che c’è, che le impedisce un rapporto diretto con quello che è?

Trovo questo vuoto dentro di me e smetto di scappare, perché è ovviamente una reazione immatura. Esiste, ne sono consapevole, e niente può riempirlo. Perciò mi chiedo: come ha fatto a prodursi? L’hanno forse prodotto il mio modo di vivere, le mie attività quotidiane, le mie stesse idee? Non sarà l’io, l’ego, il me (chiamatelo come volete), che si isola nella sua azione? La natura dell’io, del me, è infatti l’isolamento: è separativa. I suoi modi di agire hanno prodotto isolamento, questo stato profondo di vuoto che quindi è una conseguenza, un risultato, e non qualcosa di connaturato. Vedo che, finché il mio agire è centrato su me stesso e sulla mia espressione, permane questo senso di vuoto; e vedo che, per riempirlo, faccio ogni genere di sforzi – azione di nuovo centrata su di me che rende il senso di vuoto ancora più ampio e profondo.

È possibile superare questo stato? Non fuggendolo, né proponendosi: “Non sarò più egoista”. L’affermazione stessa “non sarò più egoista” è egoistica. Lo sforzo volontario di rifiutare il modo di agire dell’io, questa precisa volontà è la causa dell’isolamento.

La mente è stata condizionata da millenni e millenni a cercare sicurezza, ha elaborato un comportamento egoistico tanto in senso fisico che psicologico. Questo comportamento permea ogni aspetto quotidiano (la mia famiglia, il mio lavoro, le mie proprietà) ed è ciò che produce il senso di vuoto, l’isolamento. Può cessare questo comportamento? Può essere condotto a fine, o bisogna ignorarlo e sostituirlo con un altro?

Ora ho visto il mio vuoto, ho visto come si è prodotto, e so che lo sforzo volontario o qualunque altra azione diretta

a scacciare il creatore di questo vuoto non è che un'altra forma di azione egoistica. Lo vedo con molta chiarezza, oggettivamente, e capisco che non è in mio potere intervenire. Ho già provato: cercando di scappare, cercando di riempire il vuoto, cercando di conoscerlo, cercando di scendervi dentro, ma ho visto che sono tutte forme di isolamento. Di colpo capisco che non posso far niente, che più cerco di mettervi riparo e più costruisco muri che mi isolano. La mente capisce che non può fare niente, che il pensiero non può intervenire, perché appena interviene non fa che produrre altro vuoto. Osservando con oggettività vedo l'intero processo, e vederlo è sufficiente. Vediamo infatti che cosa succede. Prima sprecavo energia nel tentativo di riempire il mio vuoto, mi davo da fare andando di qua e di là; ma ora vedo l'assurdità di tutto questo, la mente vede con chiarezza quanto sia assurdo. Perciò non spreco più energie. La mente si tranquillizza, diventa silenziosa. Ha visto la mappa nella sua interezza, e ora tace. In questo silenzio non c'è solitudine. In questo silenzio, in questo totale silenzio della mente, ci sono bellezza e amore, che possono esprimersi o no.

Abbiamo fatto questo viaggio insieme? Stiamo parlando di un argomento estremamente difficile e pericoloso, perché se siete nevrotici, come quasi tutti, diventa ancora più sgradevole e complicato. È un problema tremendamente complesso, ma se lo guardate diventa semplice, molto semplice, e la sua stessa semplicità vi fa capire che l'avete colto.

Allora c'è solo più beatitudine, che è al di là del piacere. c'è bellezza, che non è l'espressione di una mente scaltra, ma quella bellezza che si avverte quando la mente è in totale silenzio. Piove, e potete sentire il ticchettio delle gocce. Potete sentirlo con le orecchie, oppure sentirlo partendo da questo profondo silenzio. Se udite a partire dal

totale silenzio della mente, c'è una tale bellezza che non si può esprimere né a parole né in pittura, perché è una bellezza che va al di là delle forme di autoespressione. L'amore è beatitudine completamente diversa dal piacere.

Da Talks and Dialogues at Saanen 1965, 18 luglio 1968,
copyright © 1970, The Krishnamurti Foundation London.

Saanen, 5 agosto 1962

Se posso, vorrei parlare della fine del dolore, perché dolore, paura e ciò che chiamiamo amore vanno sempre assieme. Se non comprendiamo la paura non potremo comprendere il dolore, e non potremo conoscere quell'amore in cui non c'è contrasto, non ci sono attriti.

Mettere completamente fine al dolore è estremamente difficile, perché in una forma o nell'altra il dolore è sempre con noi. Per questo vorrei esaminare a fondo il problema, ma le mie parole serviranno a ben poco se ognuno di noi non esamina il problema dentro se stesso, senza essere d'accordo o in disaccordo con me, ma osservando semplicemente la realtà dei fatti. Se ci riusciamo, nella realtà e non solo in teoria, forse riusciremo a comprendere l'enormità del dolore, e quindi a mettere fine al dolore.

Attraverso i secoli, amore e dolore sono sempre andati mano nella mano, prevalendo ora l'uno ora l'altro. Presto, quello stato che chiamiamo amore svanisce, e ricadiamo nelle nostre gelosie, nelle nostre vanità, nelle nostre paure, nelle nostre tristezze. Amore e dolore si sono sempre dati battaglia; e, prima di approfondire come mettere fine al dolore, penso che dobbiamo capire che cosa sia la passione.

Pochi conoscono realmente la passione. Forse abbiamo conosciuto l'entusiasmo, che significa essere preda di

un’emozione riguardo a qualcosa. La passione che conosciamo è sempre per qualcosa: per la musica, per la pittura, per la letteratura, per il nostro paese, per una donna o per un uomo. È sempre l’effetto di una causa. Quando vi innamorate, siete in un forte stato emotivo che è l’effetto di una determinata causa, ma ciò di cui voglio parlare è la passione senza una causa. Si tratta di essere appassionati a tutto, non a una cosa soltanto, mentre in genere la nostra passione va a una persona o a una cosa specifica. La ritengo una distinzione da considerare attentamente.

Nella passione priva di una causa c’è un’intensità che è libera dall’attaccamento, ma se la passione ha una causa c’è attaccamento, e l’attaccamento è l’inizio del dolore. Tutti noi siamo attaccati: a una persona, al nostro paese, a una credenza o un’idea, e quando l’oggetto del nostro attaccamento ci è tolto o perde la sua presa, ci ritroviamo vuoti, manchevoli. Allora cerchiamo di riempire questo vuoto attaccandoci a qualcos’altro, che diventa il nuovo oggetto della nostra passione.

Osservate il vostro cuore e la vostra mente. Io sono soltanto uno specchio in cui state guardando voi stessi. Se non volete guardare, benissimo; ma se volete guardare, guardatevi con attenzione, con intensità inesorabile – non nella speranza di cancellare le vostre tristezze, le ansie o i sensi di colpa, ma allo scopo di vedere come questo tipo di passione conduca forzatamente al dolore.

Quando ha una causa, la passione diventa lussuria. Se c’è passione per una cosa specifica (una persona, un’idea, un appagamento qualunque), quella passione genera contrasti, conflitti, lotte. Lottate per raggiungere e conservare una determinata situazione, o per ricreare una situazione ormai finita. Invece, la passione di cui sto

parlando non genera mai contrasto, conflitto. È assolutamente slegata da una causa, e quindi non è un effetto.

Ascoltate tranquillamente, non cercate di raggiungere subito questa intensità, questa passione libera da cause. Se ascoltiamo con attenzione, con il gusto di un'attenzione non forzata dalla disciplina, ma che deriva dal desiderio di conoscere, potremo scoprire da soli che cosa sia questa passione.

Abbiamo in noi ben poca passione. Possiamo essere lussuriosi, bramare intensamente qualcosa, possiamo desiderare ardentemente di fuggire da qualcos'altro, e tutto ciò genera una certa intensità. Ma se non ci risvegliamo e se non troviamo la strada verso il fuoco della passione priva di causa, non potremo mai capire che cosa sia ciò che chiamiamo dolore. Per capire bisogna essere appassionati, bisogna avere l'intensità dell'attenzione totale. Se la passione ha un oggetto specifico (generando così contrasto e conflitto), la pura fiamma della passione non può bruciare, ma questa pura fiamma della passione deve bruciare per poter mettere fine al dolore, per scioglierlo completamente.

Sappiamo che il dolore è un prodotto, l'effetto di una causa. Amo qualcuno che non mi ama: ed ecco un motivo di dolore. Voglio realizzarmi in una certa direzione, ma non ne ho le capacità; oppure ne ho le capacità, ma una malattia o qualche altro ostacolo mi impedisce di riuscirci: ecco un'altra causa di dolore. c'è il dolore di una mente piccina, una mente in continuo conflitto con se stessa, che senza tregua lotta, risistema, brancola, si conforma. c'è il dolore del conflitto nei rapporti, e il dolore della perdita di una persona morta. Conosciamo tutti queste forme di dolore, e tutte sono il prodotto di una causa.

Di fatto non vogliamo affrontare la realtà del dolore: cerchiamo di spiegarlo, di razionalizzarlo, ci afferriamo a un dogma, a una credenza che ci rassicura, che ci offre un momentaneo conforto. Qualcuno si dà alle droghe, altri all'alcol, altri alla preghiera – qualunque cosa pur di alleviare l'intensità, lo strazio del dolore. Il dolore, e l'inesauribile sforzo per sfuggirlo, è il destino di ognuno di noi. Non abbiamo mai pensato di mettere definitivamente fine al dolore, in modo che la mente non sia mai più preda dell'autocommiserazione, delle tenebre della disperazione. Poiché non riusciamo a mettere fine al dolore, se siamo cristiani andiamo ad adorarlo nelle chiese sotto forma dell'agonia di Cristo. Ma che andiamo in chiesa ad adorare il simbolo del dolore, che cerchiamo di cancellarlo razionalizzandolo o di dimenticarlo bevendoci sopra, è sempre la stessa cosa: stiamo scappando dal fatto che soffriamo. Non sto parlando del dolore fisico, che la medicina moderna è in gran parte in grado di sconfiggere. Sto parlando del dolore psicologico che impedisce la chiarezza e la bellezza, che distrugge l'amore e la compassione. È possibile mettere completamente fine a questo dolore?

Ritengo che la possibilità di mettere fine al dolore sia collegata all'intensità della passione. Ci può essere passione solo dove c'è totale rinuncia a se stessi. Non possiamo essere appassionati se non c'è la totale assenza di ciò che chiamiamo pensiero. Ciò che chiamiamo pensiero è la risposta della memoria, e dove scatta questa reazione condizionata non ci può essere passione né intensità. c'è intensità solo dove c'è totale assenza di io.

Conoscete quel senso di bellezza che non riguarda solo l'aspetto bello o brutto. Non che una montagna non sia bella, o che non ci siano edifici brutti, ma esiste una

bellezza che non è l'opposto della bruttezza, esiste un amore che non è Il contrario dell'odio. La rinuncia a se stessi di cui parlo è uno stato di bellezza privo di causa, e perciò è passione. È possibile andare al di là di ciò che è il risultato di una causa?

Cercate di dare tutta la vostra attenzione, di cogliere il senso senza fermarvi alle parole.

In genere, la maggior parte di noi non fa altro che reagire continuamente: la reazione è diventata il modello della nostra vita. Rispondiamo al dolore con una reazione. Rispondiamo cercando una spiegazione al dolore, oppure cercando una via di fuga, ma il nostro dolore non finisce. Il dolore può terminare solo se ne affrontiamo la realtà, quando ne comprendiamo la causa e l'effetto, e li superiamo. Il tentativo di liberarci dal dolore attraverso una pratica specifica, o un'idea costruita appositamente, o consegnandoci alle tante vie di fuga, non risveglia nella mente la straordinaria bellezza, la vitalità, l'intensità di questa passione che include il dolore e lo trascende.

Che cos'è il dolore? Di fronte a questa domanda, come rispondete? La vostra mente va all'immediata ricerca della causa del dolore, e questo desiderio di spiegazione risveglia il ricordo dei dolori provati in passato. Ritornate sempre al passato o correte verso il futuro nel tentativo di spiegare la causa di quell'effetto che chiamiamo dolore. Ma ritengo che occorra andare al di là di tutto ciò.

Conosciamo molto bene le cause del dolore: povertà, malattia, frustrazione, non essere amati, e così via. Ma, anche spiegandone le cause, il dolore non cessa. Non abbiamo toccato le straordinarie profondità e lo straordinario significato del dolore più di quanto non abbiamo toccato quello stato che chiamiamo amore. Dolore

e amore sono collegati, e per capire l'amore occorre sentire l'immensità del dolore.

Gli antichi hanno parlato della fine del dolore e hanno tracciato un modello di vita che dovrebbe condurvi. Molti l'hanno seguito. Monaci orientali e occidentali hanno provato a metterlo in pratica, con l'unico risultato di indurirsi. La loro mente e il loro cuore si sono chiusi. Vivono dietro le mura del loro pensiero, oppure dietro mura reali di pietre e mattoni, e non mi pare che le abbiano valicate per sentire l'immensità di questa cosa che chiamiamo dolore.

Per mettere fine al dolore bisogna affrontare la realtà della propria solitudine, dei propri attaccamenti, del nostro meschino desiderio di fama, della nostra fame di amore; occorre liberarci dalle preoccupazioni egoistiche e dalla puerilità dell'autocommiserazione. Quando si sia superato tutto ciò, mettendo forse fine al nostro dolore personale, resta ancora l'immenso dolore collettivo, il dolore del mondo. Possiamo mettere fine al nostro dolore affrontando dentro di noi la realtà del dolore e la sua causa; e una mente che vuole essere libera deve assolutamente farlo. Resta ancora il dolore dell'enorme ignoranza presente nel mondo, non la mancanza di nozioni o di conoscenze libresche, ma l'ignoranza dell'uomo su se stesso. La non conoscenza di sé è l'essenza dell'ignoranza, la quale causa l'immensità del dolore del mondo. Ma che cos'è realmente il dolore?

Capite certamente che non ci sono parole per spiegare il dolore, come non ci sono parole per descrivere l'amore. L'amore non è attaccamento, l'amore non è il contrario dell'odio, l'amore non è gelosia. E anche quando si sia messo fine alla gelosia, all'invidia, all'attaccamento, ai conflitti e alle angosce che sperimentiamo pensando di

amare, quando tutto ciò è giunto a fine, rimane la domanda “che cos’è l’amore”, rimane la domanda “che cos’è il dolore”.

Scoprirete che cos’è l’amore, e che cos’è il dolore, solo quando la vostra mente si sarà sbarazzata di tutte le spiegazioni e avrà smesso di immaginare, di cercare una causa, di compiacersi delle parole e di rivangare nella memoria i dolori e i piaceri del passato. La mente deve essere totalmente silenziosa, senza parole, immagini o idee. Allora scoprirete, allora avverrà quello stato in cui ciò che chiamiamo amore, ciò che chiamiamo dolore e ciò che chiamiamo morte sono un’unica cosa. Allora non ci sarà più divisione tra l’amore, il dolore e la morte; e dove non c’è divisione c’è bellezza. Ma, per capirlo e dimorare in questo stato di estasi, deve esserci quella passione che viene solo con il totale abbandono di sé.

Dalla trascrizione del discorso tenuto a Saanen il 5 agosto 1962, in Collected Works of J. Krishnamurti; volume XIV, copyright © 1992, The Krishnamurti Foundation of America.

Bombay, 21 febbraio 1965

Per capire il piacere dobbiamo avvicinarci con l'intenzione di conoscerlo, e non di reprimerlo o di assecondarlo. Imparare a conoscerlo è una disciplina che richiede di non assecondare e non rifiutare. Si impara a conoscere quando si vede che qualunque forma di repressione, rifiuto o controllo impedisce la comprensione, non ci fa comprendere. Quindi, per comprendere il piacere nella sua globalità, dovete avvicinarlo con mente fresca. il piacere riveste per noi un'importanza enorme. Facciamo tutto per piacere. Fuggiamo da tutto ciò che è doloroso e consideriamo ogni cosa in base al criterio di piacere. Il piacere gioca un ruolo enorme nella nostra vita, anche sotto forma di ideali. Infatti, una persona che abbandoni la cosiddetta vita mondana per cercare un altro modello di vita, è mossa sempre dal principio di piacere. Anche dire: "Devo aiutare i bisognosi", e impegnarsi in attività sociali, è un atto improntato al piacere. Possiamo nasconderlo sotto le parole servizio, bontà, e così via, ma è sempre un movimento della mente in direzione del piacere, oppure in direzione della fuga da qualcosa che ci disturba e che chiamiamo dolore. Osservatevi, e vedrete che è appunto ciò che facciamo istante per istante nella vita quotidiana. Vi piace una persona perché vi loda, e non vi piace un'altra perché dice di voi cose che forse sono vere e che non volete sentire. Così creiamo antagonismi e viviamo in perenne stato di conflitto.

Perciò è fondamentale conoscere questa cosa chiamata piacere. intendo comprenderlo, imparare a conoscerlo. c'è moltissimo da imparare, perché tutte le nostre reazioni sensoriali, tutti i valori che abbiamo costruito, tutte le richieste (il cosiddetto autosacrificio, il rifiuto e l'accettazione) si basano su questa cosa straordinaria, su una forma più rozza o più raffinata del piacere. È in ragione di ciò che ci impegniamo nei più diversi attivismi (il Comunismo, il Socialismo, o quello che volete), perché pensiamo che, identificandoci con un atteggiamento particolare, con un'idea, con un certo modello di vita, ne ricaveremo un piacere maggiore, un beneficio maggiore. Questo valore, questo beneficio, si fonda sulla nostra identificazione con un certo atteggiamento che ci piace. Osservatelo dentro di voi.

Non state semplicemente ascoltando delle parole, ma state ascoltando per scoprire la veridicità o la falsità di quanto viene detto. Si tratta della vostra vita, della vostra vita di ogni giorno. Molti sprecano questa cosa straordinaria chiamata vita. Abbiamo vissuto quaranta o sessant'anni, abbiamo lavorato, abbiamo svolto attività sociale, siamo fuggiti in molti modi, e alla fine restiamo con una vita vuota, noiosa, insulsa e sprecata. Per questo, se volete ricominciare daccapo, è essenziale comprendere il piacere. Reprimere o rifiutare il piacere non ne risolve il problema. I cosiddetti religiosi reprimono qualunque fórma di piacere, o almeno ci provano, e diventano piatti e affamati. La loro mente è arida, piatta, insensibile, incapace di scoprire che cos'è reale.

Quindi è importantissimo comprendere il processo del piacere. Guardare un bell'albero è gradevole, piacevole: che cosa c'è di male in questo? Ma guardare con lo stesso piacere un uomo o una donna, dite che è immorale – perché

per voi il piacere è sempre collegato a un'unica cosa: l'uomo o la donna. Oppure è collegato alla fuga dal dolore di un rapporto, e quindi cercate il piacere in qualcos'altro: un'idea, un'evasione, un'attività.

Il piacere ha costruito tutto il nostro modello sociale. Il piacere ha creato l'ambizione, la competizione, il raffronto, l'acquisizione di sapere o di potere, la posizione, il prestigio, lo status. Ricercare il piacere attraverso l'ambizione, la competizione, l'avidità, l'invidia, la posizione, il dominio e il potere è considerato rispettabile. È stato reso rispettabile da una società che ha un unico criterio: condurre una vita morale che si identifica con una vita rispettabile. Perciò potete essere ambiziosi, avidi, violenti, competitivi e spietati, ma la società lo accetta perché, al termine delle vostre ambizioni, o siete diventati una cosiddetta persona di successo, piena di soldi, oppure un fallito e quindi un frustrato. La moralità sociale è un'ovvia immoralità.

Vi prego di ascoltare senza approvare o negare: considerate semplicemente i fatti. Vedere un fatto, cioè comprenderlo, non significa tesservi idee intorno, nutrire opinioni al proposito. State imparando a conoscerlo, e per riuscirci dovete avere una mente investigativa e quindi appassionata, disponibile e quindi giovane. La moralità che è abitudine e convenzione sociale è considerata rispettabile finché si conforma al modello ammesso. Qualcuno si ribella a un modello, accade sempre. La ribellione è una reazione a un modello. Questa reazione prende varie forme (i beatnik, i Beatles, i Teddy Boys, e così via), che però agiscono sempre all'interno del modello. Essere morali è una cosa completamente diversa. Per questo occorre conoscere la natura della virtù e la natura del piacere. Le nostre convenzioni sociali, i comportamenti, le tradizioni, i rapporti, sono tutti basati sul piacere. Non sto usando la parola piacere in senso ristretto o riduttivo, la uso nel suo

significato più ampio. La nostra società è fondata sul piacere, e così tutte le nostre relazioni. Voi siete miei amici finché aderisco a quello che vi piace, finché vi aiuto a fare affari, ma nel momento in cui vi critico, non sono più vostro amico. È così ovvio e scontato.

Se non capiamo il piacere, non potremo mai conoscere l'amore. L'amore non è piacere. L'amore è qualcosa di completamente diverso. Per capire il piacere, dovete studiarlo. Per la maggior parte degli esseri umani, per quasi tutti, il sesso è un problema. Perché? Ascoltate con grande attenzione. Non essendo in grado di risolverlo, lo fuggite. Il sannyasi lo fugge rifiutandolo, facendo voto di celibato. Vi prego, considerate che cosa avviene in una mente del genere. Negando qualcosa che fa parte della nostra struttura globale (ghiandolare, e così via), reprimendolo, diventiamo aridi, combattiamo una continua battaglia dentro di noi.

Come abbiamo detto, sembra che conosciamo solo due vie per affrontare un problema: reprimerlo o fuggirlo. In realtà reprimerlo è la stessa cosa che fuggirlo, e disponiamo di un'ampia rete di vie di fuga, dalle più complesse (tanto intellettuali che emotive) alle più ordinarie e quotidiane. Le vie di fuga sono molte, ma il problema resta. Il sannyasi lo fugge in un certo modo, ma non l'ha risolto: l'ha represso prendendo un voto, e il problema continua a ribollire dentro di lui. Può indossare l'abito esteriore della semplicità, ma il problema resta tale per lui come per l'uomo comune.

Come possiamo risolvere questo problema? Dobbiamo risolverlo. È un atto di piacere, comprendiamolo. Come risolverlo? Se non lo risolvete, vi troverete imprigionati in un'abitudine. Diventa una routine; la mente si fa ottusa, stupida e pesante – e sarà l'unica cosa che vi resta. Perciò

dobbiamo risolvere questo problema. Anzitutto, se volete capirlo, non condannatelo. Imparate, piuttosto. Per questo stiamo parlando di imparare. Siete intellettualmente ed emotivamente asfittici; avete una mente ripetitiva; copiate, imitate gli altri; citate la Gita, le Upanisad o altri testi sacri, ma intellettualmente languite, siete ottusi e vuoti. Copiate e imitate anche sul lavoro. In ufficio, in fabbrica e a casa sempre le stesse cose un giorno dopo l'altro, una ripetizione infinita. E l'intelletto, che dovrebbe essere vivo, chiaro, pronto, libero e agile, è stato soffocato. Non c'è sbocco, non c'è azione creativa. Languite emotivamente ed esteticamente, perché negate la sensibilità: sensibilità alla bellezza, al piacere di una sera, all'essere in intima comunione con la natura ammirando un albero. Che cosa vi rimane? un'unica cosa, che si è trasformata in un problema enorme.

Una mente che vuole capire questo problema deve affrontarlo immediatamente, perché qualunque problema che venga trascinato un giorno dopo l'altro ottunde lo spirito e la mente. Avete osservato che cosa accade a una mente con un problema che non è in grado di risolvere? O fugge in qualche altro problema oppure lo reprime, diventando perciò nevrotica (la cosiddetta nevrosi sana, ma pur sempre nevrosi). Ogni problema, qualunque esso sia (emotivo, intellettuale o fisico) va risolto immediatamente e non rimandato all'indomani, perché domani avrete altri problemi da affrontare.

Per questo bisogna imparare. Ma non potete imparare se non avete risolto i problemi di oggi, se li rimandate al giorno dopo. Qualunque problema, per quanto complesso, difficile e spinoso, va risolto nel giorno stesso, sull'istante. Vi prego di capirne l'importanza. Una mente che consente a un problema di mettere radici, perché non è stata in grado di affrontarlo, perché non ne ha la capacità, è priva di

intensità, non ha la spinta a imparare; e questa mente, come potete osservare ovunque nel mondo, diventa insensibile, apprensiva, brutta, egoistica, egoriferita e brutale.

Per questo il presunto problema del sesso va risolto subito. E, per risolverlo con intelligenza (non per sfuggirlo, non per reprimerlo, non per assecondarlo, né per prendere un voto più o meno idiota), bisogna comprendere il problema del piacere. Inoltre occorre comprendere un altro aspetto, e cioè che la maggior parte degli esseri umani sono uomini di seconda mano. Potete anche recitare tutta la Gita a ritroso, ma resterete uomini di seconda mano. Non avete originalità. Niente in voi è spontaneo, genuino; né intellettualmente, né esteticamente e né moralmente. Vi resta una cosa sola: la fame, l'appetito di cibo e di sesso. Di qui il bisogno ossessivo di cibo e di sesso. Avrete visto quanta gente si ingozza di cibo, e lo stesso con il sesso.

Quindi, per capire questo problema così complesso (perché vi sono coinvolti la bellezza, l'affetto e l'amore), dovete prima comprendere il piacere e infrangere i condizionamenti della vostra mente ripetitiva, una mente che si limita a ripetere ciò che altri hanno detto per secoli, o solo dieci anni fa. Citare Marx, Stalin o Lenin è una splendida via di fuga; citare la Gita come se aveste capito tutto è un ottimo modo per sottrarsi. Ma dovete vivere, e per poter vivere non si possono avere problemi.

Per capire il problema del sesso dovete liberare la mente, l'intelletto, in modo che possa osservare, comprendere e andare al di là. Anche emotivamente, esteticamente, dovete osservare gli alberi, le montagne, i fiumi, lo squallore di una strada sudicia; dovete essere consapevoli dei vostri bambini, come li educate, come li vestite, come li trattate, in che modo parlate loro. Dovete

vedere la bellezza del profilo di un edificio o di una montagna, dell'ansa di un fiume; vedere la bellezza di un volto. Tutto ciò è un'emissione di energia (non attraverso la repressione, non attraverso l'identificazione con un'idea, ma un'emissione di energia in tutte le direzioni) che rende la vostra mente esteticamente e intellettualmente attiva, vivida e chiara, per vedere le cose così come sono. La bellezza di un albero, di un uccello in volo, un riflesso sull'acqua, e tutte le altre cose della vita... se non riuscite a esserne consapevoli, vi rimarrà solo quest'unico problema.

La società vi dice di essere morali, e questa moralità è la famiglia. Ma la famiglia diventa un isolante se si confina in se stessa; la famiglia prende cioè il posto dell'individuo, e l'individuo-famiglia si oppone alle altre famiglie, al collettivo, al sociale; e così inizia tutto il processo distruttivo. La virtù non ha niente a che vedere con la rispettabilità. La virtù è simile all'apertura di un fiore, non è uno stato da raggiungere. Sapete che cos'è la bontà... La bontà non si può ottenere, come non si può ottenere l'umiltà. Solo una persona vana si sforza di diventare umile. O siete buoni, o non lo siete. Ma "essere" non è "diventare". Non potete diventare buoni, non potete diventare umili. Lo stesso è con la virtù. La struttura morale di una società, che è fondata sull'imitazione, la paura, l'ambizione e le richieste egoistiche, sull'avidità e l'invidia, non è virtù, e non è neppure morale. La virtù è l'espressione spontanea dell'amore: spontanea, non qualcosa di calcolato e di coltivato che poi chiamiamo virtù. Deve essere spontanea, altrimenti non è virtù. Come può essere virtù una cosa calcolata, esercitata, meccanica?

Dovete comprendere il piacere, dovete comprendere la natura e il significato del piacere e del dolore. E dovete comprendere la virtù e l'amore.

L’amore non si può coltivare. Non potete dire: “Imparerò, mi eserciterò ad amare”. La maggior parte degli idealisti, la maggior parte delle persone che scappano da se stesse attraverso le tante attività intellettuali ed emotive, non hanno amore. Possono essere meravigliosi riformatori sociali, politici eccellenti (sempre che esista qualcosa come un “politico eccellente”), ma non hanno nessun amore. L’amore è completamente diverso dal piacere. Non potete trovare l’amore senza conoscerlo con le profondità della passione: non negarlo, non fuggirlo, ma conoscerlo. c’è un grande godimento nella bellezza del piacere.

Dunque, l’amore non si può coltivare. L’amore non si può ripartire in amore divino e carnale: c’è un unico amore. E non si tratta di amare molti o uno solo. Anche questa è una distinzione assurda. “Ami tutti quanti?”. Un fiore non si preoccupa se qualcuno ne annusa il profumo e se un altro gli volta le spalle. L’amore è appunto così. L’amore non è ricordo. L’amore non è un prodotto della mente o dell’intelletto. Sorge naturalmente come la compassione quando il problema dell’esistenza (con la sua paura, avidità, invidia, disperazione e speranza) è stato capito e risolto. Una persona ambiziosa non può amare. Una persona attaccata alla famiglia non ha amore. La gelosia non ha niente a che fare con l’amore.

Quando dite: “Amo mia moglie” non siete sinceri, perché tra un momento ne sarete gelosi.

L’amore implica grande libertà, ma non quella di fare tutto ciò che si vuole. L’amore viene solo quando la mente è silenziosa, disinteressata, non centrata su se stessa. Questi non sono ideali. Se non avete amore, qualunque cosa facciate, anche se correte dietro a tutti gli dèi, se vi impegnate nell’attività sociale, se soccorrete i poveri,

entrate in politica, scrivete libri e poesie, sarete sempre esseri umani morti. Senza amore i vostri problemi non faranno che aumentare e moltiplicarsi all'infinito. Ma con l'amore, qualunque cosa facciate, non incontrerete rischi, non causerete conflitto. Perché l'amore è l'essenza della virtù. Una mente che non ama non è una mente religiosa, e solo una mente religiosa è libera dai problemi e conosce la bellezza dell'amore e della verità.

Dalla trascrizione del discorso tenuto a Bombay il 21 febbraio 1965, in Collected Works of J. Krishnamurti, volume XV, copyright © 1992, The Krishnamurti Foundation of America.

Londra, 17 aprile 1953

Domanda: *Mi sento molto solo. Anelo a un intimo affetto umano, ma non trovo nessuno. Che cosa posso fare?*

Krishnamurti: Una delle nostre difficoltà sta appunto nel fatto che cerchiamo la felicità attraverso qualcosa, attraverso una persona, un'immagine, un'idea; attraverso la virtù, l'azione o la compagnia. Pensiamo che la felicità, o la realtà, o comunque vogliate chiamarla, possa venire trovata in qualcosa. Così crediamo che attraverso determinate azioni, attraverso determinate idee o determinate compagnie troveremo la felicità.

Mi sento solo, e voglio trovare qualcuno o qualcosa che mi dia la felicità. Ma la solitudine rimane, c'è sempre, anche se celata. Poiché mi spaventa, e poiché non conosco la sua più intima natura, cerco qualcosa a cui afferrarmi. Immagino che una cosa, una persona, mi farà felice. Così la nostra mente è sempre alla ricerca di qualcosa. In una casa, nell'arredamento, negli altri, nelle idee, nei rituali, nelle immagini speriamo di trovare qualcosa, di ottenere qualcosa. E quelle cose, quelle persone, quelle idee acquistano un'importanza straordinaria, perché attraverso di esse pensiamo di trovare ciò che cerchiamo. E così ne diventiamo dipendenti.

Ma rimane questa cosa incompresa, irrisolta, che è l'ansia, la paura. Vedendola sempre lì, voglio usarla, utilizzarla per superarla, ma nel tentativo di superarla la mia mente rende tutto banale, perché vuole usare e sfruttare tutto per i suoi scopi. Se vi uso per il mio appagamento, per la mia felicità, voi non contate più, perché l'unica cosa che mi interessa è la mia felicità. Se la mia mente pensa di poter ottenere la felicità attraverso una persona, una cosa o un'idea, trasformo tutto in uno strumento momentaneo. Non sono interessato alla cosa, ma voglio qualcosa in più, qualcosa al di là.

Dunque, non è fondamentale capire questa solitudine, il dolore e il male di questo enorme vuoto? Forse, comprendendoli, non userò più le cose solo per la mia ricerca di felicità, non userò Dio come mezzo per ottenere la pace, o i riti per provare più sensazioni, maggiore esaltazione e ispirazione. Questa paura, questo senso di solitudine e di vuoto corrode il mio cuore dall'interno. Posso capirli? Posso risolverli? Siamo tutti soli, non è vero? Nessuna cosa (musica, libri, la politica o la religione) è davvero in grado di cancellare la solitudine. Posso svolgere attività sociali, identificarmi con modelli di pensiero, ma, qualunque cosa faccia, la solitudine è sempre lì, nel profondo del mio inconscio, nell'intimo del mio essere.

Che cosa posso fare? Come posso portarla alla luce e risolverla definitivamente? La mia tendenza è quella di condannarla, non è vero? Ciò che non conosco mi fa paura, e la paura è il risultato di aver condannato qualcosa. In realtà non conosco la qualità della solitudine, la sua natura, ma la mente l'ha già giudicata qualcosa di temibile. La mente si fa delle opinioni riguardo a un fatto, si fa delle idee riguardo alla solitudine. E queste idee, queste opinioni,

creano la paura e mi impediscono di osservare realmente la solitudine.

Spero di riuscire a essere chiaro. Sono solo, e la cosa mi spaventa. Che cosa provoca questa paura? Non sarà il fatto che ignoro le implicazioni dell'essere solo? Se conoscessi davvero la solitudine, non ne avrei paura. Ma, formandomi un'idea su ciò che la solitudine potrebbe essere, fuggo lontano. È questa fuga che genera la paura, non l'osservazione diretta della solitudine. Per osservarla, per stare con lei, non posso condannarla. Se sono in grado di stare con lei, sono anche in grado di osservarla, di amarla.

Questa solitudine, di cui ho paura, è semplicemente una parola? O non sarà una condizione indispensabile, forse la porta che mi consentirà di trovare? Questa porta può condurmi al di là, nella situazione in cui la mente comprende quello stato in cui è unica, incontaminata. Tutti i processi che allontanano dalla solitudine non sono che deviazioni, fughe, evasioni. Se la mente riesce a stare con la solitudine senza condannarla, forse, attraverso una mente siffatta, incontreremo lo stato dell'unicità, uno stato che non è solitudine ma unicità, indipendenza, in cui non si cerca più attraverso le altre cose.

È necessario essere soli, conoscere quell'unicità che non dipende dalle circostanze, quell'unicità che non è isolamento, quell'unicità che è creatività, in cui la mente non cerca più (né la felicità, né la virtù) e neppure si oppone a qualcosa. Solo una mente che è unicità può trovare, non la mente contaminata e corrotta dalle esperienze passate. Così, forse, la solitudine che tutti proviamo, se viene compresa, può aprirci la porta sulla realtà.

Domanda: *Io sono dipendente dagli altri, soprattutto psicologicamente. Vorrei liberarmi da questa dipendenza. La prego, mi indichi la via per essere libero.*

Krishnamurti: Psicologicamente, interiormente, non siamo tutti dipendenti da rituali, idee, persone, cose, proprietà? Siamo dipendenti, ma vogliamo liberarci dalla dipendenza perché crea dolore. Finché una dipendenza mi soddisfa, mi dà felicità, non voglio affatto liberarmene. Ma quando una dipendenza comincia a farmi star male, quando mi dà dolore, quando l'oggetto della mia dipendenza mi abbandona, oppure sfiorisce, oppure guarda qualcun altro, ecco che voglio liberarmene.

Voglio essere libero da qualunque dipendenza psicologica, oppure solo da quelle che mi fanno star male? Ovviamente, solo dalle dipendenze e dai ricordi che mi addolorano. Non voglio essere libero da ogni dipendenza. Allora cerco come liberarmene, chiedo a qualcun altro di aiutarmi a liberarmi da una particolare dipendenza che mi crea dolore. Ma non voglio la libertà dal processo globale della dipendenza.

Può un altro aiutarmi a liberarmi dalla dipendenza, da una in particolare o dalla dipendenza in genere? Posso forse indicarvi la strada, cioè spiegarvi a parole una tecnica? Anche se vi indico la via, se vi spiego una tecnica, questo vi rende liberi? Continuerete ad avere il problema, a sentirne il dolore. Indicarvi il modo, discuterne a lungo assieme, non vi libererà dalla vostra dipendenza. Quindi, che cosa si può fare?

Cercate di comprenderne l'importanza. Mi chiedete un metodo per liberarvi da una particolare dipendenza, o dalla dipendenza in genere. Questo metodo non può che

consistere in una spiegazione che metterete in pratica per diventare liberi. Così il metodo diventa un'altra dipendenza. Nella speranza di liberarci da una particolare dipendenza, introduciamo un'altra forma di dipendenza.

Se foste interessati alla totale libertà dalla dipendenza psicologica, se vi premesse davvero, non chiedereste un metodo, una via. Porreste una domanda completamente diversa, non è vero? Chiedereste se è possibile affrontarla, affrontare la dipendenza. Il problema, quindi, non è come liberarmi dalla dipendenza, ma: "Ho la capacità di affrontare il problema nella sua globalità?". Se ne ho la capacità, non dipendo più da un altro. Solo se penso di non averne la capacità, chiedo a qualcun altro: "indicami il modo". Ma se ho la capacità di affrontare il problema della dipendenza, non ho bisogno di chiedere a un altro di aiutarmi a risolverlo.

Spero di riuscire a essere chiaro. Ritengo che sia fondamentale non chiedere: "Come?", ma: "Ho io stesso la capacità di affrontare il problema?". Se infatti so affrontarlo, sono già libero dal problema, e non cerco più un metodo, una strada. Ho in me stesso la capacità di affrontare il problema della dipendenza?

Se vi ponete questa domanda, che cosa accade in termini psicologici? Ponendovi consciamente la domanda: "Posso avere la capacità di liberarmi da questa dipendenza?", che cosa è accaduto psicologicamente? Non ne siete forse già liberi? Prima ne dipendevate, ma ora dite a voi stessi: "Ho la capacità di liberarmi?". Evidentemente, porsi questa domanda con sincerità significa essere già liberi dalla dipendenza.

Spero che mi seguiate, non solo intellettualmente, ma facendo reale esperienza di ciò che stiamo dicendo. Questa

è l’arte dell”ascolto: non ascoltare soltanto le mie parole, ma ascoltare ciò che contemporaneamente accade nella vostra mente.

Quando capisco di avere questa capacità, il problema svanisce. Se invece penso di non averla, chiedo a qualcun altro di indicarmi come fare. Così creo il Maestro, il guru, il Salvatore, qualcuno che mi aiuterà, qualcuno che mi salverà. E divento dipendente da lui. Ma se sono in grado di avere questa capacità di risolvere il problema, di capirlo, allora – è semplicissimo – non dipendo più da nessuno.

Ciò non significa essere presuntuosi. La presunzione che si fonda sull’io non conduce da nessuna parte, perché è una presunzione che chiude in se stessi. Invece, la domanda reale: “Posso avere la capacità di scoprire la verità?”, ci dà un’intuizione e una forza straordinarie. Non si tratta di averne già la capacità (non l’abbiamo), ma di un “posso averla?”. Allora saprò come aprire la porta che la mente non fa che tenere serrata mediante i suoi dubbi, le sue ansie, le sue paure, le sue esperienze e le sue nozioni.

Questa capacità viene dal vedere la globalità del processo, ma non la si può costruire attraverso una qualche forma di azione specifica. Non posso abbracciare la globalità attraverso il particolare. Se analizzo specificamente un particolare problema, non avrò la visione globale. Quindi, posso avere la capacità di vedere globalmente, senza comprendere solo un elemento particolare, un evento particolare, ma vedere l’intero processo della mia vita, con i suoi dolori, le sofferenze, le gioie e la continua ricerca di appoggio? Se posso pormi con sincerità questa domanda, la capacità è già presente.

Questa capacità mi mette in grado di affrontare qualunque problema si presenti. Ci saranno sempre

problemi, incidenti, reazioni: è la vita. Ma, non sapendo affrontarli, chiedo la risposta ad altri, chiedo ad altri di indicarmi la strada per affrontarli. Se invece mi pongo la domanda: “Posso avere questa capacità?”, è già l’inizio di una fiducia che non è fiducia nell’io, nel “me”, non è la presunzione che si basa su ciò che ho accumulato, ma una fiducia che rinnova costantemente se stessa. E non attraverso un’esperienza o un avvenimento particolare, ma che avviene attraverso la comprensione, attraverso la libertà. E questa mente è in grado di vedere che cos’è reale.

*Dalla trascrizione del discorso tenuto a Londra il 7 aprile 1963, in Collected Works of J. Krishnamurti, volume VI, *

Saanen, 26 luglio 1973

Credo che occorra scoprire cosa significa ascoltare. Stiamo esaminando assieme qualcosa che esige tutta la vostra attenzione; non attenzione intellettuale, ma attenzione all'ascolto, e non solo delle parole, ma ascolto di ciò che avviene dentro di voi. Quindi, ascoltare per osservare, osservare realmente la qualità della vostra mente che affronta questi complessi problemi dell'esistenza. Senza interpretare, perché allora non state ascoltando. L'ascolto è un atto di attenzione in cui non c'è interpretazione, in cui non c'è confronto attraverso il ricordo di qualcosa che avete letto, o di qualche vostra esperienza passata, e che paragonate con quanto stiamo dicendo ora. Queste sono distrazioni. Ascoltate realmente, senza resistenze, senza correre alla risposta, perché le risposte non risolvono il problema. Ciò che risolve totalmente un problema è la capacità di osservare senza un osservatore, osservatore che è prodotto dall'esperienza del passato, dal ricordo e dalle nozioni. È la capacità di osservare direttamente. Con questa capacità possiamo scoprire che cosa sia il dolore e se la mente possa liberarsene per sempre. È essenziale scoprire da noi stessi se il dolore può avere una fine di fatto, e non teoricamente, verbalmente, emotivamente o sentimentalmente. Perché, se il dolore ha una fine, la mente si libera da un peso colossale, e questa libertà è necessaria per scoprire che cosa sia l'amore.

Quindi, che cos’è il dolore, e c’è una fine al dolore? È un punto davvero profondo. Non so se vi siete mai interrogati, se vi siete mai impegnati seriamente a capire che cos’è il dolore e se la mente, la vostra mente, cioè la mente umana, è in grado di superarlo. Dobbiamo scoprire cos’è il dolore, la sofferenza, l’angoscia. Il dolore è tanto psicologico che fisico. c’è il dolore del corpo, dell’organismo, e la grande complessità della sofferenza e dell’angoscia interiore, dentro la pelle, per così dire, psicologica. Tutti conosciamo il dolore fisico, in maggiore o minore misura, e lo affrontiamo con la medicina e altri sistemi. È possibile osservare il dolore con una mente distaccata, con una mente che osserva il dolore fisico come se fosse all’esterno. È possibile osservare un mal di denti senza esserne coinvolti emotivamente, psicologicamente. Se ci facciamo coinvolgere emotivamente e psicologicamente dal mal di denti, il dolore aumenta, ci afferra l’ansia e la paura. Non so se l’avete notato.

La chiave sta nell’essere consapevoli del dolore fisico, fisiologico, biologico, e non farsi coinvolgere psicologicamente. Essere consapevoli del dolore fisico (e del coinvolgimento psicologico che intensifica il dolore e causa ansia e paura) tenendo l’aspetto psicologico totalmente distinto, richiede una forte consapevolezza, un buon distacco, una buona capacità di osservazione distaccata. Allora il dolore fisico non intacca le attività mentali, allora il dolore fisico non provoca reazioni mentali nevrotiche. Non so se avete notato come la mente, in presenza di un forte dolore, non essendo capace di risolverlo, si fa coinvolgere dal dolore, e tutta la sua visione della vita ne viene distorta. La consapevolezza di questo intero processo non è qualcosa di programmato, una conclusione a priori o l’affermazione che si debba fare così. In questo modo si crea solo divisione, e quindi ulteriore conflitto. Se invece osservate con

intelligenza tutto il processo del dolore, il coinvolgimento psicologico nel dolore e la distorsione che provoca nell'azione e nel pensiero, il dolore fisico può venire affrontato, e curato, con relativa facilità. È relativamente facile.

Ciò che non è facile, anzi è piuttosto complesso, è lo spettro della sofferenza psicologica. Essa richiede un'indagine più precisa e più chiara, un'osservazione più attenta, e più comprensione. Sin dall'infanzia subiamo delle Ferite. Abbiamo tante cicatrici, consce e inconsce, e sono tanti i modi in cui veniamo feriti. Abbiamo pianto tante lacrime, vere e proprie o silenziose, e poiché siamo stati feriti vogliamo ferire gli altri. È un meccanismo di violenza. Essendo stati feriti facciamo resistenza, costruiamo un muro attorno a noi perché non vogliamo più essere feriti. Ma se vi costruite un muro attorno perché non volete più essere feriti, vi mettete nella condizione di essere feriti ancora di più. Sin dall'infanzia, attraverso i paragoni, l'imitazione e il conformismo, abbiamo immagazzinato tante ferite, e se non ne siamo consapevoli tutte le nostre azioni diventano reazioni a quelle ferite.

Stiamo procedendo assieme? Se non vi limitate ad ascoltare passivamente le parole di chi vi parla, ma se le usate per guardare dentro voi stessi, allora tra di noi c'è comunicazione.

Queste ferite, che producono ogni tipo di reazioni, squilibri, nevrosi, fughe, eccetera, possono essere spazzate via in modo che la mente possa funzionare in modo efficiente, chiaro, sano e totale? Quelli infatti sono i risultati del dolore. Siete stati feriti, sono certo che tutti lo siamo stati. Fa parte della nostra cultura, della nostra educazione. A scuola vi insegnano a essere i primi, dovete prendere voti sempre migliori, vi rinfacciano di non essere bravi come

vostro zio, di non essere intelligenti come vostra nonna. Comincia così. In seguito venite continuamente brutalizzati dai paragoni tra voi e gli altri, non solo superficialmente, ma a un livello molto profondo. Se non risolvete le vostre ferite, nel corso della vita vorrete ferire gli altri, sarete violenti, oppure vi ritrarrete dalla vita e dai rapporti con gli altri perché non vi feriscano più.

Tutto ciò fa parte della nostra sofferenza, ma può una mente che è stata ferita liberarsi completamente dalle ferite e non venire ferita mai più? Una mente che non viene ferita e che non lo verrà mai più, è una mente davvero innocente. Questo è il significato di "innocente": l'impossibilità di essere feriti, e quindi l'incapacità di ferire gli altri. Ma com'è possibile, per una mente che è stata ferita, liberarsi dalle sue ferite? Come rispondete a questa domanda? Sapendo di essere stati feriti, come farete per liberarvi dalle ferite? Se capite totalmente, profondamente, completamente anche una sola ferita, le avrete capite tutte, e poiché in una ferita sono comprese tutte le altre non occorre esaminarle una per una.

Perché la mente viene ferita? Tutte le forme di educazione, così come sono attualmente, sono un processo di distorsione della mente attraverso la competizione e il conformismo, a scuola e in famiglia, in tutti i nostri rapporti. Non voler più essere feriti è una decisione del pensiero, ma il pensiero (che è tempo e movimento, il pensiero che crea l'idea di non venire più feriti) non ha risolto in questo modo il problema. Il pensiero non può risolvere le ferite. Ascoltate quello che vi viene detto, assimilatelo, impregnatevene e indagate. Il pensiero non può risolvere le ferite, ma è l'unico strumento che abbiamo, perché è l'unico strumento che abbiamo coltivato, e se non ricorriamo a esso ci sentiamo perduti, non è vero? Ma se capite da voi stessi che il pensiero, che tutto il meccanismo mentale non potrà in

alcun modo risolvere il problema delle vostre ferite, allora è in atto l'intelligenza, quell'intelligenza che non è vostra, né mia, né di nessun altro. L'analisi non risolve le ferite. L'analisi è una forma di paralisi, e quindi non può risolvere il problema. E allora? Siete consapevoli di essere stati feriti, e che né il pensiero ne l'analisi possono risolvere il problema. Che cosa accade a una mente che ha visto la realtà dell'intero processo del pensiero, con tutte le sue implicazioni? Il pensiero ha creato un'immagine di voi stessi, ed è questa immagine che è stata ferita.

Quindi, quando la mente vede che il processo del pensiero, con tutte le sue immagini, analisi e movimenti, non può risolvere le ferite, la mente osserva la ferita senza più alcun movimento. Se la osserva totalmente, nel modo che stiamo descrivendo, scoprirete che le ferite sono completamente scomparse, perché la ferita si applicava all'immagine che nutrite di voi stessi, e questa immagine è una creazione del pensiero. Ciò che è stato ferito è l'immagine, e questa immagine è irreale. È una struttura verbale, una costruzione linguistica alimentata dal pensiero, e quando il processo del pensiero è disattivato l'immagine non esiste più. Allora non c'è più possibilità di venire feriti. Lo vedete? Verificatelo. Mettetelo in pratica: non domani, adesso.

Questa è una delle cause del nostro dolore. Poi c'è il dolore della solitudine, il dolore di non avere compagnia (oppure di averla persa), la morte di una persona che pensavate di amare e che vi dava conforto fisico e psicologico, cioè appagamento sensoriale e sicurezza psicologica. Se quella persona non c'è più, se muore o se ne va, le ansie, le paure, le gelosie, la solitudine, la disperazione, la rabbia e la violenza riesplodono in voi. Fa parte della nostra vita. Essendo incapaci di risolverlo, in Asia si dice: "Lo risolverò nella prossima vita. c'è sempre

un’altra vita, e prima o poi ci riuscirò”. In Occidente il dolore viene proiettato su un’immagine che viene adorata: la sofferenza dell’umanità proiettata su un unico individuo. Anche voi occidentali fuggite il problema, non l’avete risolto. Lo posponete, lo proiettate su un’immagine che pende dalla croce nelle vostre chiese. Ma il dolore rimane.

Quindi, il dolore può finire solo conoscendo l’intero processo dentro voi stessi: la voglia di fuga, il desiderio di trovare una risposta; e, non riuscendo a trovarla, il ricorso ai dogmi, alle immagini o ai concetti. Così hanno sempre fatto gli uomini nel corso dei millenni, e ci sono sempre stati i preti, gli intermediari che vi forniscono le vie di fuga. Osservare in noi stessi tutto ciò (che significa conoscersi non secondo le varie psicologie, antiche e moderne, ma semplicemente osservare se stessi), osservare le ferite, le fughe, la solitudine, la disperazione, il senso di angoscia e l’impotenza a superarla, osservare tutto ciò senza alcun movimento del pensiero richiede una grande attenzione. Questa attenzione è in se stessa la sua disciplina e il suo ordine.

Potete osservare la solitudine, che è uno dei fattori del nostro dolore, o il senso di voler trovare appagamento in qualcosa senza riuscirci, senza rimanere frustrati? Semplicemente osservare senza razionalizzare e senza voler fuggire? Mettiamola in un altro modo: ho perso mio fratello, mio figlio. La sua morte mi paralizza per qualche giorno. Poi mi ritrovo pieno di dolore, di solitudine, e la vita non ha più senso. Sono solo con me stesso. E rimango così, senza movimenti del pensiero che dicono: “Devo superarlo, devo ritrovare mio fratello, devo mettermi in comunicazione con lui, mi sento solo, sono disperato”. Semplicemente osservare senza che il pensiero si metta in movimento. Allora scoprirete che da questa sofferenza nasce la

passione, che non ha nulla a che fare con la lussuria e che è energia totalmente libera dal movimento del pensiero.

Allora, attraverso... no, non userò la parola attraverso... in questa consapevolezza dell'intero movimento dell'io, che è il prodotto del pensiero, che è movimento nel tempo, nella consapevolezza della natura e della struttura dell'io, conscia e inconscia, c'è la fine del dolore. Verificatelo voi stessi. Se non fate anche voi la prova, stare ad ascoltare queste parole è inutile. Nella conoscenza di sé c'è la fine del dolore e quindi l'inizio della saggezza.

Ora passiamo alla domanda successiva, e consideriamo che cosa sia l'amore. Inizio ammettendo che non so cosa sia. Lo si può descrivere, si può metterlo in parole, usare il linguaggio più poetico e i termini più belli, ma le parole non sono l'amore. Il sentimentalismo non è amore. Non ha niente a che vedere con l'emotività, il patriottismo o le idee. Se indagate a fondo, lo vedrete chiaramente. Buttiamo via tutte le descrizioni verbali, i concetti che abbiamo costruito attorno a questa parola: patriottismo, Dio, lealtà alla patria e alla regina – e tutte le scempiaggini che ben conoscete. Osservando attentamente, vediamo che nemmeno il piacere è amore (è andata giù la pillola, o vi è rimasta nel gozzo?). Per quasi tutti, l'amore corrisponde al piacere sessuale. Il piacere fisico, sensuale, ha assunto un'importanza straordinaria nel mondo occidentale, e ora sta invadendo l'Oriente. Se viene negato, c'è tormento, violenza e brutalità, uno straordinario panorama emotivo. Ma è amore tutto ciò?

Il piacere dell'atto sessuale e il suo ricordo (ruminarci sopra e volerne ancora), la ripetizione e la ricerca del piacere... ecco ciò che chiamiamo amore. Abbiamo trasformato questa parola in qualcosa di così volgare, di così vuoto. Andate e uccidete per amore del vostro paese,

unisciti a noi perché noi amiamo Dio... Abbiamo trasformato questa parola in una cosa terribile, ripugnante, volgare e brutale. La vita è molto più ampia, vasta e profonda del mero piacere, ma la nostra cultura ha trasformato il piacere nella cosa principale, nella cosa più potente del mondo. Che cos'è l'amore? Che posto ha nel rapporto tra un uomo e una donna?

Consideriamo l'amore nei rapporti. Osservando la mappa dei rapporti umani (i rapporti tra uomo e donna, i rapporti con il vicino, con la nazione, eccetera eccetera), che posto occupa l'amore in questi rapporti? Anzi, occupa un qualche posto? La vita è rapporto, la vita è azione nella relazione. Che posto ha l'amore in questa azione?

Stiamo indagando assieme? Vi prego, fatelo: si tratta della vostra vita. Non sprecatela. Avete pochi anni a disposizione, non sprecateli. Li state sprecando, ed è triste vederlo.

Dunque, che posto ha l'amore nei rapporti? Che cos'è il rapporto, che cosa significa essere in relazione? Significa rispondersi completamente l'un l'altro. Essere in rapporto significa essere collegati, ed essere collegati significa essere in contatto diretto con l'altro, non solo fisicamente ma anche psicologicamente. Ma siamo davvero collegati l'un l'altro? Forse ho una moglie, figli, rapporti sessuali e così via, ma sono davvero collegato? E a che cosa sono collegato? Sono collegato all'immagine che ho costruito su di lei, su di loro, su di voi. Vi prego, osservatelo. Guardate. E lei è collegata a me attraverso l'immagine che si è formata di me. Non è così? Le due immagini sono in rapporto, ma un rapporto del tutto immaginario! E lo chiamiamo amore... Guardate che cosa assurda abbiamo creato. È la realtà, non un'interpretazione cinica. Mi sono fatto un'immagine di lei – attraverso gli anni, in dieci giorni, una settimana, o anche

un giorno solo è sufficiente. E lei ha fatto la stessa cosa con me. Capite la crudeltà, la bruttezza, la brutalità, la perversione di applicare all'altro un'immagine costruita da me?

il contatto tra queste due immagini è ciò che chiamiamo amore. Per questo un uomo e una donna sono sempre in conflitto, in continuo tentativo di dominare l'altro. Prevale uno, e la cultura viene costruita sulla sua vittoria: così nasce il matriarcato ed il patriarcato. Sapete tutti come funziona. Ma è amore?

Se lo è, amore è una parola priva di senso. Perché le abbiamo dato il significato di piacere, gelosia, invidia, divisione tra l'uomo e la donna, sopraffazione, dominio, possesso o attaccamento. Tutto ciò non è amore: è interesse e sfruttamento. E noi l'abbiamo accettato come modello di vita. Ma se osservate, se osservate realmente, se siete intimamente consapevoli, non potete fabbricare immagini. Qualunque cosa facciate voi o faccia lei, non c'è costruzione di immagini. Da questo sboccia un fiore straordinario, sboccia questa cosa chiamata amore. Accade davvero. L'amore non ha niente a che fare con il "mio" o il "tuo". È amore e basta. Se avete amore, non darete mai i vostri figli all'esercito, non li manderete mai a cadere uccisi. Allora esprimerete una civiltà completamente diversa, una cultura completamente diversa, esseri umani, uomini e donne completamente diversi.

*Dalla registrazione del discorso tenuto a Saanen il 26 luglio 1973, *

Saanen, 23 luglio 1974

Abbiamo esaminato insieme la natura e la struttura del pensiero, il suo posto e i suoi limiti, e tutti i processi e le funzioni coinvolte nel movimento del pensiero. Questa mattina (è così bello dopo tanti giorni di pioggia e di nuvole vedere le montagne, le ombre, il fiume e sentire il profumo dell’aria) vorrei parlare della responsabilità, che cosa significa essere responsabili. Osservando oggettivamente, senza opinioni o giudizi, vediamo ciò che accade nel mondo: guerra, povertà spaventosa, confusione. Chi ne è il responsabile, chi risponde di tutto ciò?

Per trovare la giusta risposta dobbiamo considerare il fenomeno dell’esistenza nella sua globalità. Da un lato abbiamo uno straordinario sviluppo tecnologico, che sta distruggendo la terra; dall’altro, ciò che potremmo chiamare la speranza, la domanda, il bisogno di Dio, di verità: chiamatela come vi pare. È uno spettro enormemente ampio, ma noi reagiamo solo a una piccola parte di questo spettro. c’è il grande fenomeno dell’esistenza, della nostra vita quotidiana, ma è come se fossimo incapaci di rispondere alla sua totalità. Dobbiamo scoprire da noi la risposta giusta, qual è la risposta giusta a tutto ciò. Se ci sentiamo responsabili solo verso un piccolo segmento (noi stessi e la nostra piccola cerchia, i nostri angusti desideri, le nostre limitate responsabilità, le nostre azioni egoistiche e circoscritte), dimenticando la totalità

della vita, creeremo sofferenza non solo a noi stessi ma a tutto il genere umano.

Possiamo sentirci responsabili per l'intera umanità? E quindi essere responsabili verso la natura, essere responsabili (cioè rispondere totalmente e in modo giusto) verso i nostri figli, i vicini, tutte le azioni fatte dall'uomo nello sforzo di vivere meglio? Per sentire questa immensa responsabilità, non solo intellettualmente, verbalmente, ma nel profondo; per rispondere alla continua lotta dell'umanità, al dolore, alla brutalità, alla violenza e alla disperazione; per rispondere totalmente a tutto ciò bisogna conoscere l'amore. Sapete quanto la parola amore è stata usata male, logorata, calpestata, ma continueremo a usarla dandole un significato completamente nuovo. Per poter rispondere al tutto, deve esserci amore. E per conoscere questa qualità, questa compassione, la sua straordinaria energia che non è prodotta dal pensiero, dobbiamo comprendere la sofferenza. Con la parola comprendere, non intendiamo una comunicazione verbale o intellettuale, ma la comunicazione o la comunione che sta dietro le parole. Quindi, in primo luogo, dobbiamo comprendere la sofferenza e saperla superare. Altrimenti non potremo mai comprendere la responsabilità verso il tutto, che è il vero amore.

Stiamo condividendo non solo verbalmente, intellettualmente, ma spingendoci molto oltre, perché condividere è la nostra responsabilità. Ciò significa che dovete ascoltare le parole, capirne il significato semantico, condividere assieme l'indagine di noi stessi, e poi superarla. Ognuno deve partecipare a questo intero processo, altrimenti farete un'operazione solo verbale, intellettuale o emotiva, che non serve a niente.

Per comprendere la responsabilità verso il tutto, e quindi questa strana cosa che è l'amore, bisogna andare al di là della sofferenza. Che cos'è la sofferenza? Perché gli uomini soffrono? È stato uno dei grandi problemi della vita, da milioni di anni. In apparenza, solo pochissimi sono andati al di là della sofferenza, diventando eroi o salvatori, oppure guide nevrotiche, guide religiose, senza più togliersi da quell'immagine. Ma gli uomini ordinari come voi e me, sembra che non ci riescano. Sembriamo imprigionati nel dolore, e ci stiamo chiedendo se sia possibile liberarci davvero dalla sofferenza.

A quanto pare, l'uomo non è stato capace di risolvere la sofferenza psicologica. È stato capace di trovare molte vie di fuga (religiose, economiche, sociali o politiche, gli affari e le droghe), senza mai affrontare la realtà della sua sofferenza. Che cos'è la sofferenza? È possibile per la mente essere totalmente libera dall'attività psicologica che genera sofferenza?

Una delle cause principali della sofferenza è il senso di isolamento, il senso di completa solitudine. Sentire di non avere collegamenti, di non essere in rapporto con niente, di essere completamente isolati. Avete tutti provato questa sensazione, ne sono sicuro. A casa, sull'autobus, durante una festa, vi sarà capitato di provare un senso di tremendo isolamento, un enorme senso di mancanza, di totale niente. È una delle ragioni della sofferenza. Psicologicamente, la sofferenza è prodotta dall'attaccamento: a un'idea, a un ideale, alle opinioni, a una fede, a una persona, a un concetto. Vi prego, osservatelo in voi stessi. Il mondo è lo specchio in cui vi riflettete, e che rimanda le attività della vostra mente. Guardate!

Un”altra causa di sofferenza è la perdita: perdita di prestigio, perdita di potere, perdita di tante cose, perdita di una persona che pensate di amare. Poi c’è la morte, la perdita definitiva. Può la mente essere libera da tutto ciò? Se non può, qualunque cosa facciate non potrete conoscere l’amore per il tutto. Se non c’è amore per la totalità della vita, non solo la vostra ma quella dell’umanità intera, non c’è compassione, e quindi non potrete conoscere l’amore. Nell’amore per il tutto, viene compreso anche il particolare. Ma se c’è solo amore per il particolare, non c’è l’amore per il tutto.

È quindi assolutamente imperativo comprendere la sofferenza e superarla. È possibile? È possibile per la mente comprendere questo senso di profonda solitudine interiore, così diverso dall’unicità? Vi prego di non fare confusione. c’è un’enorme differenza tra solitudine e unicità, ma per capire che cosa sia l’unicità dobbiamo prima capire il senso della solitudine. Sentirvi soli vi fa paura, vi fa sentire depressi, vi sprofonda nei più vari umori. Potete osservare la solitudine senza razionalizzarla, senza tentativi di fuga?

Posso essere consapevole della mia solitudine senza razionalizzarla, senza cercarne la causa, osservandola semplicemente, e in questa osservazione scoprire che la fuga avviene sempre attraverso un’idea, un concetto, un credo? Posso essere consapevole dei miei dogmi e vedere che sono solo tentativi di fuga? Osservando quietamente, la fuga e i dogmi scompaiono senza sforzo. Se introduco lo sforzo, si producono un osservatore e un osservato, e quindi il conflitto; ma se sono consapevole di tutte le implicazioni della solitudine, non c’è osservatore, c’è solo la realtà di questo senso di profonda solitudine. Questo isolamento è presente in ogni nostra attività quotidiana: la mia ambizione, la mia avidità, la mia invidia, la preoccupazione

solo per il mio desiderio di gratificazione, di diventare qualcuno, di avanzare. Sono preoccupato soltanto per il mio maledettamente piccolo io, e ciò è parte della mia solitudine. Di giorno, di notte, in tutte le mie azioni, sono preoccupato solo di me stesso: “io” e “tu”, “noi” e “loro”. Così preoccupato solo per me stesso, agirò solo nel mio interesse, anche se in nome del mio paese, in nome del mio Dio, in nome della mia famiglia o di mia moglie.

Ecco come la solitudine viene prodotta dal mio egoismo quotidiano, e così divento consapevole di tutte le implicazioni della solitudine, le vedo. Vedo realmente tutto questo, non faccio della teoria. Se osservo bene qualcosa, mi appaiono anche i dettagli. Se osservate con attenzione un albero, un fiume, una montagna o una persona, vedrete tutti i particolari. E la cosa che vi parla, non siete voi che la descrivete. Quando osservate così, quando siete profondamente consapevoli di questa solitudine, senza altra possibilità di scelta, la solitudine scompare.

Un’altra causa di sofferenza è l’attaccamento. Attaccandoci e trovandolo doloroso, cerchiamo di coltivare il distacco – che è un altro orrore. Perché la mente si attacca? Un attaccamento è un modo per la mente di tenersi occupata. Se sono attaccato a voi vi penso, mi preoccupo per voi, mi interesso a voi nel mio modo egoistico, perché non voglio perdervi. Non voglio che voi siate liberi, non voglio che facciate qualcosa che metta in crisi il mio attaccamento. Nell’attaccamento trovo una forma di sicurezza. Ma nell’attaccamento c’è paura, gelosia, ansia, sofferenza. Osservate. Non precipitatevi a dire: “Che cosa farò?”. Non potete far niente. Se cercate di manipolare il vostro attaccamento, state cercando di creare un’altra forma di attaccamento. Non è così? Osservatelo. Se siete attaccati a una persona o un’idea, la dominate, volete controllarla, le negate la libertà. Se siete attaccati, negate

in modo totale la libertà. Se sono attaccato all'idea comunista, voglio distruggere quelli che vi si oppongono.

Se la mente vede che la solitudine, che l'attaccamento sono una causa di dolore, è in grado di liberarsi dall'attaccamento? Ciò non significa che la mente diventa indifferente, perché il nostro interesse va alla globalità dell'esistenza, e non solo alla mia personale. Perciò devo rispondere al tutto, e non solo ai miei desideri privati di volermi sbarazzare di un po" di dolore e di gelosia provocati dal mio attaccamento. Ciò che ci interessa è scoprire la qualità dell'amore che può venire a essere solo quando la mente è interessata al tutto, e non solo al particolare. Se è interessata al tutto, c'è amore, e nel tutto anche il particolare trova il suo posto.

Poi c'è la sofferenza della perdita, la perdita di qualcuno che "amate". Vedete, uso la parola "amare" tra virgolette. Perché soffriamo? Perdo mio figlio, mia madre, mia moglie. Perdo una persona: perché soffro? Per il fatto che vengo improvvisamente abbandonato, che vengo profondamente ferito da una morte? Per il fatto che mi sono identificato con quella persona? È mio figlio, lo voglio, proietto me stesso in lui. Mi sono identificato con una persona, e quando non c'è più sento una ferita profonda, perché non ho più un altro in cui continuare me stesso. Perciò mi sento ferito nel profondo. Di qui nasce l'autocommiserazione. Esaminate attentamente. La mia preoccupazione non è realmente per l'altro, ma attraverso l'altro sono preoccupato per me stesso, e perciò vengo ferito se l'altro non c'è più. Da questa ferita, che è molto profonda, nasce l'autocommiserazione e il desiderio di trovare un'altra persona nella quale possa di nuovo sopravvivere.

Non c'è solo la sofferenza personale, ma anche l'immensa sofferenza dell'umanità, la sofferenza provocata

dalle guerre alla gente innocente, alle vittime, agli uccisori e agli uccisi, alle madri, alle mogli, ai bambini. Ovunque, in Estremo Oriente, in Medio Oriente e in Occidente, c'è questa immensa sofferenza umana, tanto fisica che psicologica. Finché la mente non comprenderà la globalità del problema, posso giocare con la parola amore, posso impegnarmi nel servizio sociale, parlare dell'amore di Dio, dell'amore degli uomini, parlare di tutto questo amore, ma il mio cuore non saprà mai che cos'è l'amore. È in grado la mia mente, la vostra mente, la vostra coscienza, di guardare questa realtà, guardarla e vedere l'enorme sofferenza causata non solo agli altri ma anche a noi stessi? Guardate quanta libertà togliete all'altro con il vostro attaccamento, e come il vostro attaccamento privi anche voi della libertà. Così inizia il conflitto tra voi e me. Può la mente osservare tutto ciò?

Solo con la fine della sofferenza nasce la saggezza. La saggezza non la si può studiare sui libri o riceverla da un altro. La saggezza viene dalla comprensione della sofferenza e delle sue implicazioni; non solo della nostra personale sofferenza ma dell'intera sofferenza umana provocata dall'uomo. Solo vedendo ciò può nascere la saggezza.

Per comprendere, per trovare questa cosa chiamata amore, penso che dobbiamo anche capire la bellezza. Posso parlarne? La bellezza. Sapete che è una delle cose più difficili da mettere in parole, ma ci proveremo.

Sapete che cosa significa essere sensibili? Non solo sensibili ai vostri desideri, alle vostre ambizioni, alle vostre ferite, successi e fallimenti ... questo è sin troppo facile. Siamo tutti sensibili ai nostri meschini bisogni, alla nostra meschina ricerca del piacere, alle nostre paure, ansie e soddisfazioni. Qui stiamo parlando di sensibilità: non per

una cosa specifica, ma di sensibilità totale, tanto in senso psicologico che fisico. Fisicamente, essere sensibili significa avere un buon corpo, sano mentalmente e fisiologicamente, che non si riempie di cibo, che non eccede nei piaceri, un corpo che è sensibile. Se vi interessa, è possibile avere un corpo del genere. Non stiamo dividendo il corpo dalla psiche, perché sono interrelati, ma non potete avere sensibilità psicologica se rimane un qualche tipo di ferita. Psicologicamente, gli uomini sono feriti. Abbiamo profonde ferite consce e inconsce, che noi stessi ci siamo inflitti o provocate dagli altri. A scuola, in famiglia, sull'autobus, al lavoro, veniamo feriti. Queste ferite psicologiche, consce e inconsce, ci rendono psicologicamente insensibili, ottusi. Riuscite a vedere le vostre ferite? Un gesto, una parola, uno sguardo sono sufficienti per ferire. Venite feriti quando vi paragonano a un altro, quando cercate di imitare un altro, quando vi conformate a un modello, imposto da altri o stabilito da voi stessi. Gli esseri umani subiscono ferite profonde, che generano reazioni nevrotiche (e tutte le credenze, tutti gli ideali sono nevrosi). È possibile vedere le nostre ferite e liberarcene, senza venire feriti mai più, in qualunque circostanza? Sin dall'infanzia sono stato ferito dalle situazioni, dagli eventi, da una parola, da un gesto, da uno sguardo, da un'offesa, da un momento in cui sono stato ignorato. Ecco le nostre ferite: possiamo spazzarle via senza che lascino il segno? Guardate a fondo, vi prego. Non guardate gli altri, osservate voi stessi. Le ferite sono vostre. Possono essere spazzate via senza lasciare traccia?

Se siete feriti siete insensibili, e non saprete mai che cos'è la bellezza. Potete visitare tutti i musei del mondo, fare paragoni tra Michelangelo e Picasso, studiare e conoscere l'arte dei diversi popoli, ma, finché la vostra mente resta ferita e quindi insensibile, non conoscerà mai la bellezza delle cose prodotte dall'uomo, del profilo di un edificio, di una montagna, di un albero. Finché rimane

qualche ferita interna non conoscerete mai la bellezza, e senza bellezza non c’è amore. Quindi, può la vostra mente rendersi conto di essere stata ferita, diventare consapevole delle proprie ferite e non agire più solo in reazione a esse, tanto a livello conscio che inconscio?

È relativamente facile essere consapevoli delle ferite consce. Ma è possibile riconoscere anche quelle inconsce, oppure dovete passare per forza per lo stupido processo della psicoanalisi? Parlerò molto brevemente dell’analisi, per sbarazzarmene subito. L’analisi implica un analista e un analizzato. Chi è l’analista? È diverso dall’analizzato? Se è diverso, perché lo è? Chi ha creato un analista diverso dall’analizzato? Se è diverso, come potrebbe conoscere l’analizzato? Quindi l’analista è l’analizzato. È lampante. Per poter analizzare, l’analisi deve essere globale. Ciò significa che basta una piccola incomprensione perché il prosieguo dell’analisi continui l’errore. L’analisi implica il tempo. Potete passare in analisi tutta la vita, analizzando e analizzando fin sul letto di morte.

Come può la mente scoprire le profonde ferite inconsce, le ferite di tutta la specie umana? Un conquistatore che soggioga il vinto lo ferisce, e rimane una ferita a livello di popolo. L’imperialista considera gli altri inferiori a lui, e apre profonde ferite inconsce nei popoli conquistati. Come può la mente scoprire queste ferite nascoste nei profondi recessi della coscienza? Vedo la falsità dell’analisi, quindi non la prendo in considerazione. Vi prego, osservate attentamente. Non considero l’analisi, la cultura la considera, e quindi metto da parte un grosso aspetto culturale. E voi, statefacendo anche voi la stessa cosa? Che cosa avviene in una mente che rifiuta e scarta qualcosa perché ne vede la falsità, in questo caso la falsità dell’analisi? Non si è forse liberata da un peso in più? Liberandosene diventa sensibile, più leggera, più chiara, e

può osservare con più acume. Scartando una consuetudine culturale comunemente accettata (l'analisi, l'introspezione, e così via), la mente è diventata più libera. Rifiutando una tradizione culturale, avete rifiutato l'inconscio. L'inconscio è diventato una tradizione, come sono una tradizione la religione, il matrimonio, e dozzine di altre cose. È ormai tradizione analizzare le proprie ferite per liberarsene. Se la rifiutate, perché ne avete visto la falsità, avete rifiutato anche l'inconscio. Perciò siete liberi dalle ferite inconsce, non avete più bisogno di analizzare l'inconscio o i vostri sogni.

Quindi, osservando le ferite senza ricorrere agli strumenti tradizionali per affrontarle, cioè l'analisi, la discussione di gruppo (conoscete tutta la faccenda: terapia di gruppo, terapia individuale, terapia collettiva), la mente si libera attraverso la consapevolezza di ciò che"è una tradizione. Rifiutando questa tradizione, rifiutate anche le ferite che derivano dall'accettarla. La mente diventa straordinariamente sensibile, la mente in quanto corpo, cuore, nervi e cervello. Tutto l'essere diventa sensibile.

Stiamo indagando che cosa sia la bellezza. Abbiamo detto che non è nei musei, nell'arte, in un viso, e non è una risposta a una tradizione. Quando la mente scarta tutto ciò perché è diventata sensibile e ha compreso la sofferenza, ha passione, c'è passione. Questa passione è, ovviamente, diversa dalla lussuria. La lussuria è continuazione del piacere e richiesta di altro piacere. Quando non ci sono più ferite, quando c'è comprensione della sofferenza e il suo superamento, è presente la qualità di questa passione che è indispensabile per comprendere la straordinarietà della bellezza. Non c'è bellezza finché l'io continua a farsi avanti. Potete essere un pittore bravissimo, acclamato in tutto il mondo; ma, se siete preoccupati solo per la meschinità del

vostro io, non siete affatto un artista. State solo alimentando il vostro egoismo attraverso l'arte.

Una mente libera è andata al di là della sofferenza, si è liberata dalle ferite e non si lascia ferire più in nessuna circostanza. Lodata o ingiuriata, niente la può toccare, e non perché abbia eretto mura a sua difesa, ma perché, al contrario, è totalmente vulnerabile.

Allora inizierete a scoprire che cos'è l'amore. Ovviamente, l'amore non è il piacere. Adesso possiamo fare questa affermazione, non prima, perché adesso avete esaminato a fondo il piacere e l'avete scartato. Continuate ad ammirare le montagne, gli alberi, i fiumi, i volti, i paesaggi; ma se la bellezza di un paesaggio diventa ricerca del piacere, non è più bellezza. Dunque, l'amore non è il piacere. L'amore non è ricerca del piacere né fuga dalla paura. L'amore non è attaccamento. L'amore non ha in sé sofferenza. È evidente. Questo amore è amore per il tutto, e quindi è compassione. Questo amore ha un suo proprio ordine, interno ed esterno, un ordine che non possono produrre le leggi. Se conoscete questo amore e lo vivete giorno per giorno (altrimenti non ha nessun valore, sono solo parole vuote, cenere spenta), la vita acquista un significato completamente diverso.

Madras, 5 febbraio 1950

Domanda: *Tutti facciamo esperienza della solitudine, conosciamo il dolore che provoca e conosciamo anche le sue cause, le sue radici. Ma che cos'è l'unicità, e in che modo è diversa dalla solitudine?*

Krishnamurti: La solitudine è il dolore, lo strazio dell'essere soli, l'isolamento di un'entità che si sente separata dal tutto, dal gruppo, dalla nazione, dalla moglie, dal marito e dai figli. La solitudine dell'essere "tagliati fuori" da tutto. È una condizione che conosciamo bene. Ma conoscete l'unicità? Date per scontato di essere soli, ma lo siete davvero?

L'unicità è diversa dalla solitudine, ma non si può conoscerla senza prima avere conosciuto la solitudine. E la solitudine, la conoscete davvero? La guardate da lontano, lanciandole occhiate furtive, senza volerla. Per conoscerla, dovete entrare in comunione con lei senza barriere, senza conclusioni, pregiudizi, teorie. Dovete avvicinarla in libertà, e non con paura. Per comprendere la solitudine, bisogna accostarla senza averne paura. Se la accostate pensando di conoscerne già le cause, le radici, non potrete comprenderla. Come fate a conoscerne le radici? Ragionandoci, speculandoci sopra. Ma la conoscete davvero dall'interno? Le applicate una descrizione, ma la parola non è la cosa, non è il fatto reale. Per comprenderla, bisogna

accostarla senza l'intenzione recondita di scappare. L'intenzione stessa di fuggirla è una carenza interiore. Quasi tutti i nostri comportamenti, non sono una fuga da qualcosa? Vi sentite soli e accendete la radio, fate una puja, correte dietro ai guru, spettegolate con gli amici, andate al cinema, all'ippodromo, eccetera eccetera. Tutta la vita diventa una fuga da voi stessi, fuggire diventa la cosa principale, e litigate sulle vostre rispettive vie di fuga, siano esse Dio o l'alcol. Le vie sono molte, ma lo scopo è uno solo: la fuga. Le vostre rispettabili fughe possono produrre enormi ferite psicologiche negli altri, o anche a livello sociologico se la mia fuga è dal mondo. Se vogliamo comprendere la solitudine dobbiamo smettere di fuggirla, non attraverso lo sforzo o la coercizione, ma vedendo l'inutilità della fuga. Allora siete finalmente di fronte a "ciò che è", e il problema si squaderna.

Che cos'è la solitudine? Per capirla, cominciamo col non applicarle più un nome. Il solo denominarla, l'associarla mentalmente con i ricordi legati a essa, la rende più forte. Sperimentatela direttamente, e guardate. Se non scappate più, vedrete che, finché non l'avrete compresa, qualunque intervento su di essa è una forma di fuga. Solo comprendendo la solitudine potrete superarla.

L'unicità è completamente diversa. Non siamo mai soli, siamo sempre in mezzo agli altri, salvo forse qualche rara passeggiata solitaria. Siamo il prodotto di un processo globale costruito dalle influenze economiche, sociali, climatiche e ambientali, e finché siamo queste influenze non siamo unici. Fino a che continua il processo di accumulazione delle esperienze, non ci può essere unicità. Potreste immaginare che l'unicità consista nell'isolarvi nelle vostre piccole faccende personali, ma questa non è unicità. c'è unicità solo quando non ci sono più influenze. L'unicità è azione che non è il risultato di una reazione, che non è la

risposta a una sfida o a uno stimolo. La solitudine è un problema di isolamento, quell'isolamento che mettiamo in atto in tutti i nostri rapporti e che è l'essenza stessa dell'io: il mio lavoro, la mia natura, i miei doveri, le mie proprietà, i miei rapporti. Il processo stesso del pensiero, che è il prodotto di tutti i pensieri degli uomini e della loro influenza, conduce all'isolamento. Comprendere la solitudine non è un passatempo borghese; non potrete comprenderla finché perdura in voi il dolore di quella segreta mancanza che si manifesta come vuoto, come frustrazione. L'unicità non è isolamento, e non è il contrario della solitudine: è uno stato dell'essere in cui non ci sono più esperienze né nozioni.

Domanda: *Lei ha parlato dei rapporti basati sullo sfruttamento dell'altro per la propria gratificazione, e ha accennato spesso a quello stato chiamato amore. Può dirci qualcosa di più sull'amore?*

Krishnamurti: Sappiamo bene che cosa sono le nostre relazioni: gratificazioni e sfruttamento reciproco che nascondiamo sotto il nome di amore. Abbiamo cura di ciò che sfruttiamo, e lo difendiamo. Difendiamo le nostre frontiere, i nostri libri, le nostre proprietà; e poniamo la stessa cura nel difendere nostra moglie, la nostra famiglia, la nostra società, perché senza tutto ciò saremmo soli, perduti. Senza il figlio, un genitore è solo; vi augurate che vostro figlio diventi ciò che voi non siete riusciti a diventare, e vostro figlio diventa così lo strumento della vostra vanità. Conosciamo il rapporto tra bisogno e uso. Abbiamo bisogno del portalettere, e lui ha bisogno di noi, ma nessuno dice di amare il suo portalettere. Invece diciamo di amare nostra moglie e i nostri figli, anche se li usiamo per nostra personale gratificazione e siamo disposti a sacrificarli per la vanità di essere considerati buoni patrioti. Conosciamo bene tutto ciò, e ovviamente non possiamo chiamarlo

amore. L’amore che usa e che sfrutta, per poi sentirsi in colpa, non è amore, perché l’amore non è un prodotto della mente.

Cerchiamo di fare esperienza, di scoprire che cosa sia l’amore, scoprirlo non solo verbalmente ma per vera esperienza diretta. Se voi mi usate come guru e io vi uso come discepoli, c’è reciproco sfruttamento. Se usate vostra moglie e i vostri figli per le vostre ambizioni, è sfruttamento. Certamente non è amore. Dove c’è uso c’è possesso, il possesso genera invariabilmente paura, e con la paura vengono la gelosia, l’invidia e il sospetto. Dove c’è uso non ci può essere amore, perché l’amore non è un prodotto della mente. Pensare a una persona non è amarla. Pensate a qualcuno quando è assente, quando è morto, se n’è andato, o quando non vi dà ciò che vorreste. Così la vostra manchevolezza interiore mette in moto tutto il processo mentale. Se l’altro è vicino a voi, non ci “pensate”. Perché prendersi la briga di pensare a qualcuno che vi sta accanto? Perciò lo date per scontato, è lì. L’abitudine è un mezzo per starsene tranquilli e non essere disturbati. L’assuefazione conduce invariabilmente alla non vulnerabilità, ma questo non è amore.

Che cosa accade quando l’assuefazione, che è un processo del pensiero per nascondere la manchevolezza interiore, viene a mancare? Che cosa accade quando non c’è più richiesta di gratificazione? Cercare gratificazione è la natura stessa della mente. Un esempio è il sesso: una sensazione creata, elaborata dalla mente, in reazione alla quale la mente agisce o non agisce, a seconda delle circostanze. Ma la sensazione è un prodotto del pensiero, e quindi non è amore. Quando predomina la mente e il pensiero, non c’è amore. L’intero processo costituito dall’assuefazione, dal pensiero, dal costruire immagini, dal trattenere, dal rinchiudere e dal rifiutare, è tutto fumo, ma

la fiamma dell’amore può ardere solo se non c’è fumo. A volte sperimentiamo questa fiamma, ricca, piena e completa; poi il fumo ritorna, perché non riusciamo a vivere a lungo con questa fiamma che è priva del piccolo senso di vicinanza che conosciamo, personale o impersonale, per una sola persona o per molte. Molti di noi hanno sentito di tanto in tanto il profumo dell’amore e la sua vulnerabilità, ma il fumo dello sfruttamento, dell’abitudine, della gelosia, del possesso, del contratto e della sua rottura sono molto più importanti, e hanno soffocato la fiamma dell’amore. Quando c’è il fumo non c’è la fiamma, ma quando vediamo la realtà dello sfruttamento la fiamma si riaccende. Usiamo l’altro perché interiormente siamo poveri, manchevoli, insignificanti, piccoli, soli, e speriamo di riuscire a sottrarci a tutto ciò usando l’altro. Usiamo anche Dio come via di fuga. L’amore per Dio non è l’amore per la verità. Non potete amare la verità; amare la verità è un modo di usarla per ottenere qualcosa di cui vi siete già formati un concetto, con la conseguente paura di perderla.

Conoscerete l’amore solo se la mente è immobile e libera dalla ricerca di gratificazioni e di fughe. Prima di tutto, la mente deve fermarsi. La mente è il prodotto del pensiero, e il pensiero è solo un passaggio, un mezzo per raggiungere un fine. Se la vita è solo un continuo passaggio verso qualcos’altro, come può esserci amore? L’amore viene a essere quando la mente è spontaneamente silenziosa, non zittita a forza, ma quando vede il falso come falso e il vero come vero. Quando la mente è silenziosa, tutto ciò che avviene è azione dell’amore, e non l’azione del conosciuto. Il conosciuto è semplice esperienza, ma l’esperienza non è amore. L’esperienza non può conoscere l’amore. L’amore nasce quando comprendiamo nella sua globalità il processo che siamo noi stessi, e la conoscenza di se stessi è l’inizio della saggezza.

1. I discorsi pubblici a Madras erano tenuti all'aperto, di sera, quando la temperatura era più fresca.↩

1. Il professor Maurice Wilkins dell'Università di Londra, premio Nobel per la biologia.↩